

Kesehatan Mental Dan Regulasi Diri Kebiasaan Makan Member Yoga dan Gym

Widya Ajeng Anggraeni^{a,1}, Anna Noordia^{b,2}, Pudjijuniarto^{c,3}, Ratna Candra Dewi^{d,4}, Indra Himawan Susanto^{e,5}, Yetty Septiani Mustar^{f,6}

^{a,b,c,d,e}Universitas Negeri Surabaya, Jl. Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Surabaya 60213, Indonesia

¹widya.19099@mhs.unesa.ac.id, ²annanoordia@unesa.ac.id, ³pudjijuniarto@unesa.ac.id, ⁴ratnadewi@unesa.ac.id, ⁵indrasusanto@unesa.ac.id,

⁶yettymustar@unesa.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received 2023-06-12

Revised 2023-12-26

Accepted 2024-01-18

Keywords

Yoga
Gym
Mental health
Eating habits

Kata kunci

Yoga
Gym
Kesehatan mental
Kebiasaan makan

ABSTRACT

The productive period for men and women will face many challenges in life, starting from lifestyle, body image, career, quarter life crisis, education which can later lead to stress, anxiety disorders, depression, irregular eating patterns and not paying attention to the type of food consumed. The purpose of this study was to determine mental health and self-regulation of eating habits among yoga and gym members. The method used is descriptive quantitative and purposive sampling technique. The data collection technique uses the Self Reporting Questionnaire 29 questionnaire and the Self-Regulation of Eating Behavior Questionnaire. The results showed that the percentage of mental health in the yoga group in the category of anxiety and depression was 4%, symptoms of PTSD disorder were 4%. While the percentage of mental health results in the gym group with anxiety and depression categories was 23%, symptoms of psychotic disorders were 46%, and symptoms of PTSD disorders were 35%. Meanwhile, the percentage of results of self-regulation of eating habits in the yoga group was in the low category of 4%, medium 65% and high 31%. While the percentage of the results of self-regulation of eating habits in the gym group was in the low category of 8%, medium 58% and high 34%. The conclusion in this study is that the mental health of 20–30-year-old members of yoga is included in the good category and gym is included in the poor category. While the self-regulation of eating habits of yoga and gym members is mostly in the moderate category.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Abstrak

Masa produktif pada pria dan wanita akan mendapat banyak tantangan hidup, mulai dari *lifestyle*, *body image*, karier, *quarter life crisis*, pendidikan yang nantinya dapat mengakibatkan stress, gangguan kecemasan, depresi, pola makan tidak teratur dan tidak memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui kesehatan mental dan regulasi diri kebiasaan makan pada member yoga dan gym. Metode yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner *Self Reporting Questionnaire 29* dan *Self-Regulation of Eating Behavior Questionnaire*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase kesehatan mental pada kelompok yoga pada kategori cemas dan depresi 4%, gejala gangguan PTSD 4%. Sedangkan persentase hasil kesehatan mental kelompok gym dengan kategori cemas dan depresi 23%, gejala gangguan psikotik 46%, dan gejala gangguan PTSD 35%. Sedangkan persentase hasil regulasi diri kebiasaan makan kelompok yoga pada kategori rendah 4%, sedang 65%, dan tinggi 31%. Sedangkan persentase pada hasil regulasi diri kebiasaan makan kelompok gym pada kategori rendah 8%, sedang 58%, dan tinggi 34%. Kesimpulan dalam penelitian ini ialah kesehatan mental usia 20-30 tahun pada member yoga termasuk dalam kategori baik dan gym termasuk dalam kategori kurang. Sedangkan regulasi diri kebiasaan makan member yoga dan gym sebagian besar masuk pada kategori sedang.



Olahraga kesehatan memiliki hubungan langsung dengan masyarakat, karena melibatkan masyarakat secara setara tanpa memandang usia, jenis kelamin ataupun kelas sosial tertentu. Selain itu, menurut Juniartati et al., (2023) olahraga kesehatan mempunyai kriteria dalam implementasinya yang sering disebut dengan 5M yaitu mudah, meriah, murah, massal dan manfaat. Olahraga kesehatan dapat menjaga dan meningkatkan fungsi fisik seseorang melalui beban yang dapat diberikan secara bertahap dengan dosis yang sesuai. Olahraga kesehatan tidak hanya mencakup aspek fisik olahraga, tetapi juga aspek mental dan sosial. Terbebas dari hambatan yang timbul dari perbedaan status sosial dan tingkat ekonomi, serta banyaknya individu dalam suasana informal yang berdampak positif pada suasana spiritual dan menimbulkan rasa gembira yang mendorong persatuan.

Kesehatan menjadi kebutuhan yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Tentunya dengan berolahraga, seseorang dapat menjaga kesehatannya supaya tidak mudah sakit. Setiap orang dapat merasakan manfaat berolahraga, diantaranya adalah dapat membantu melindungi dari tekanan darah tinggi, jantung, obesitas, diabetes, nyeri punggung, osteoporosis serta memperbaiki suasa hati, menurunkan stres dan menjaga daya tahan tubuh supaya tetap sehat bugar (Zubaid et al., 2022). Meski demikian, kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang sangat minim dilakukan oleh individu karena beberapa faktor yang dialaminya. Kesadaran tentang pentingnya olahraga secara teratur dirasa masih kurang, bahkan karena semua aktivitas yang padat menjadikan seseorang sibuk sampai tidak sempat untuk berolahraga. Kesibukan inilah nantinya akan menimbulkan beberapa masalah, salah satunya adalah masalah kesehatan mental yang dipengaruhi oleh banyak faktor seperti pendidikan, dan karier.

Menurut *Health and Safety Executive*, (2013) terdapat 428.000 kasus stres, sebanyak 40% dari total 1.073.000 kasus di tahun 2011-2012 untuk semua penyakit yang berhubungan dengan pekerjaan. Winarti.S, (2013) menyatakan bahwa tingginya kasus stres di Indonesia merupakan salah satu alasan mengapa penanganan stres harus diprioritaskan, karena sekitar 10% dari total penduduk Indonesia mengalami gangguan mental atau stres di tahun 2008. Kemudian HSE (2013) juga menjelaskan mengenai kasus stres pada tahun 2011-2012 yang lebih banyak dialami perempuan, yaitu 135.000 kasus sedangkan laki-laki 86.000 kasus. Kelompok usia 35-44 tahun untuk kejadian tertinggi perempuan, sedangkan pada usia 45-54 tahun merupakan kejadian tertinggi untuk gabungan kelompok laki-laki dan perempuan.

Diketahui pula, kalau masalah kesehatan mental seperti *stress*, gangguan kecemasan dan depresi, dapat mempengaruhi kebiasaan makan. Terkadang *stress* bisa menyebabkan perubahan kebiasaan makan menjadi tidak sehat dan kurangnya konsumsi buah dan sayur, dan sarapan pagi pun bisa terlewat, hal tersebut dapat memengaruhi naik turunnya berat badan. Stress dan depresi umumnya dapat menyebabkan nafsu makan menurun. Saat seseorang stress, tubuh memberikan tanda bahaya, lalu

otak melepaskan hormon adrenalin yang dapat membuat detak jantung lebih cepat dan pencernaan bekerja lebih lambat. Hal ini yang dapat mengurangi nafsu makan.

Terkadang seseorang mengalami stress eating yang merupakan kemauan untuk makan saat stres meskipun tidak lapar. Beberapa orang mungkin beranggapan bahwa dengan makan dapat menurunkan rasa stres. Walaupun terlihat sepele, ternyata stress eating merupakan salah satu penyebab masalah kesehatan, terutama obesitas. Saat mengalami stress, tubuh akan melepaskan hormon stress yang disebut *cortisol*. Peningkatan kadar hormon ini memberikan banyak dampak bagi tubuh, diantaranya adalah meningkatnya selera makan dan rasa lapar. Tentunya ada banyak hal yang bisa membantu untuk menyelesaikan masalah kesehatan mental yang nantinya akan mempengaruhi kebiasaan makan seseorang. Salah satu hal yang dapat mengatasi masalah tersebut adalah dengan mengikuti yoga. Yoga sendiri merupakan olahraga yang populer semenjak waktu yang lumayan lama.

Dalam dunia psikologi, teknik relaksasi merupakan salah satu teknik yang paling populer untuk meredakan rasa stress, tegang dan cemas. Menurut Varvogli & Darviri, (2011) relaksasi harus dilakukan secara berurutan untuk mengurangi ketegangan, mengurangi kecemasan sebagai respond terhadap stres, dan menciptakan kondisi mental yang menyenangkan. Dalam penelitian Sulistyarini, (2013) menjelaskan mengenai intervensi teknik relaksasi telah dilakukan di dalam dunia kedokteran dengan hasil berupa dampak positif terhadap pasien untuk menangani kecemasan ataupun gangguan emosi. Latihan pernapasan, merefleksikan otot dan visualisasi merupakan beberapa strategi paling umum untuk digunakan. Teknik ini terbukti dapat mengatasi kecemasan dan mengelola gejala panik. Menurut Basri et al., (2022) terapi relaksasi otot dalam bentuk gerakan sistematis dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks. Di dalam olahraga yoga terdapat teknik relaksasi yang telah disebutkan di atas, sehingga yoga disebut mampu mengatasi stress, ketegangan dan membantu meningkatkan kondisi kesehatan mental.

Lain halnya dengan gym yang lebih banyak melakukan aktivitas angkat beban yang membentuk massa tubuh melalui otot. Saat seseorang telah terjun ke gym, seseorang tersebut pasti mempunyai *goals* atau tujuan yang ingin dicapainya, seperti menurunkan berat badan, mengecilkan beberapa bagian tubuh, membentuk otot dan lain hal. Hal tersebut merupakan tuntutan yang dibuat sendiri untuk individu itu sendiri. bisa saja individu tersebut mengalami kecemasan ataupun depresi dalam proses mencapai targetnya dan kemudian menyerah dalam pelatihan karena kurangnya motivasi dari personal trainer ataupun orang sekitar. Sehingga penulis tertarik untuk meneliti kesehatan mental dan *eating habits* pada member yoga dan gym. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis melakukan penelitian dengan judul “Kesehatan Mental dan Regulasi Diri Kebiasaan Makan Member Yoga dan Gym”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif, merupakan suatu metode yang bertujuan untuk membuat gambaran atau penjelasan yang objektif tentang suatu keadaan dengan

menggunakan angka-angka, dimulai dengan pengumpulan data, interpretasi data, serta tampilan dan hasil (Arikunto, 2006). Sedangkan jenis penelitian ini adalah kuantitatif, dengan menggunakan rancangan penelitian deskriptif *observational*, sehingga terlihat gambaran fenomena, deskripsi kegiatan dibuat secara sistematis, dan informasi faktual lebih ditekankan daripada kesimpulan (Nursalam, 2013).

Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan menggunakan teknik *purposive sampling*. Yaitu dengan kriteria perempuan dan laki-laki usia 20-30 tahun dengan menjadi member yoga dan gym selama minimal 2 bulan. Maka didapatkan sampel sejumlah 23 orang member yoga dan 26 orang member gym. Pada pelaksanaan penelitian perlu adanya instrumen yang bertujuan untuk mempermudah peneliti untuk mendapatkan jawaban dari asumsi penelitian yang telah dibuat. Karena, instrumen penelitian merupakan sarana bagi peneliti untuk mengukur fenomena alam dan sosial yang menjadi fokus perhatian peneliti (Hikmawati, 2020). Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini berupa kuesioner kesehatan mental dan regulasi diri kebiasaan makan.

Self-Reporting Questionnaire 29 (SRQ 29) adalah kuesioner yang digunakan peneliti untuk tes kesehatan mental. Kuesioner ini dikembangkan oleh WHO, (2014) berperan sebagai alat ukur untuk mengetahui adanya malah atau gangguan pada kesehatan mental seseorang. SRQ 29 berisi 29 pertanyaan tentang masalah yang mungkin terjadi dalam 30 hari terakhir. SRQ sendiri terdiri dari 29 item pertanyaan, dan diukur menggunakan skala *Guttman* (Global & Indonesia, n.d.). Skala *Guttman* merupakan skala dengan hanya memiliki dua jawaban tegas, yaitu “Ya” dan “Tidak” (Hikmawati, 2020).

Sedangkan Tes kebiasaan makan atau *eating habits* pada penelitian ini menggunakan *Self Regulation of Eating Behavior Questionnaire* (SREBQ). Tujuan dari SREBQ adalah untuk menilai seberapa mampu seseorang dalam mengatur makan mereka dan mempertimbangkan keterampilan yang dibutuhkan untuk berhasil mengatur sendiri perilaku makan yang sehat. SREBQ adalah ukuran yang dapat diandalkan dan valid untuk menilai kapasitas pengaturan diri makan pada populasi orang dewasa secara umum (Kliemann et al., 2016). Untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam penelitian maka peneliti perlu adanya alur dalam proses pengumpulan data. Adapun teknik pengumpulan data yaitu yang pertama melakukan pengarahan, kemudian pengisian kuesioner dan yang terakhir data dianalisis.

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif presentative menggunakan IBM SPSS 25 (*Statistical Package for Social Science*) sebagai alat untuk mengolah data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Tes Kesehatan Mental

Tabel 1. Analisis deskriptif kesehatan mental yoga dan gym

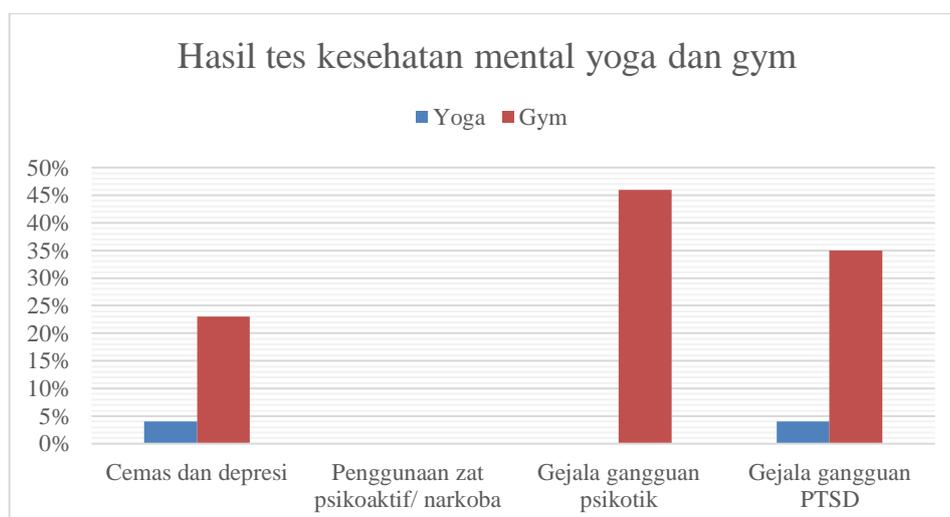
Kelompok	Mean	Std. Deviation	Varian
Yoga	0,52	1,702	2,897
Gym	3,88	3,445	11,866

Hasil skoring responden yang telah diinterpretasikan dalam setiap kategori dipersentasekan berdasarkan jumlah responden seperti pada Tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2. Jumlah responden berdasarkan hasil interpretasi skoring SRQ 29 Yoga dan gym

Kelompok	Yoga (%)	Gym (%)
Cemas dan depresi	4%	23%
Penggunaan zat psikoaktif/ narkoba	0%	0%
Gejala gangguan psikotik	0%	46%
Gejala gangguan PTSD	4%	35%

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, didapatkan hasil kesehatan mental pada kelompok yoga pada kategori “cemas dan depresi” (4%), “penggunaan zat psikoaktif/narkoba” (0%), “gejala gangguan psikotik” (0%), “gejala gangguan PTSD” (4%). Sedangkan hasil kesehatan mental kelompok gym dengan kategori “cemas dan depresi” (23%), “penggunaan zat psikoaktif/narkoba” (0%), “gejala gangguan psikotik” (46%), dan “gejala gangguan PTSD” (35%). Hasil tes kesehatan mental pada kelompok yoga dan gym dapat digambarkan dengan diagram sebagai berikut:



Gambar 1. Hasil tes kesehatan mental yoga dan gym

Hasil Tes Regulasi Diri Kebiasaan Makan

Tabel 3. Analisis deskriptif regulasi diri kebiasaan makan yoga dan gym

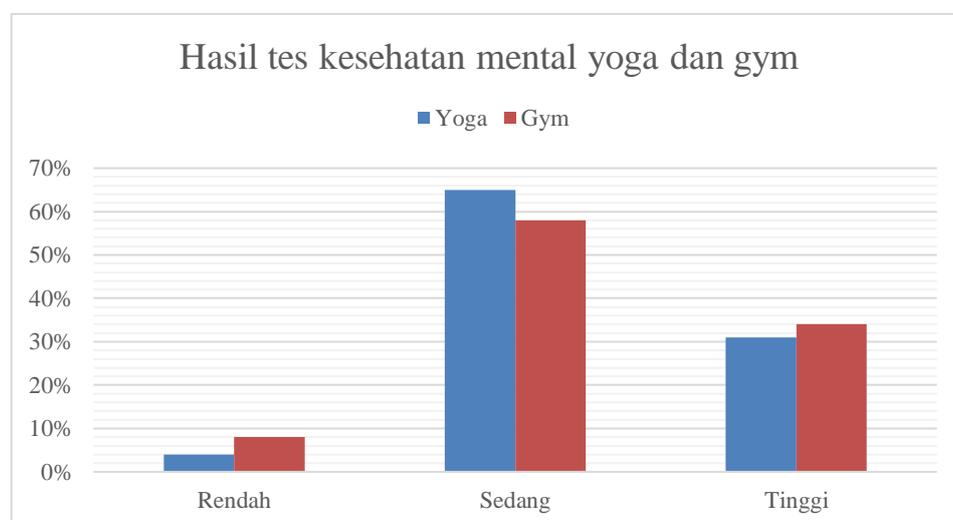
<i>Kelompok</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Varian</i>
Yoga	3,461	0,3738	0,140
Gym	3,454	0,5232	0,274

Hasil skoring responden yang telah diinterpretasikan dalam setiap kategori dipersentasekan berdasarkan jumlah responden seperti pada Tabel 4 dibawah ini.

Tabel 4. Jumlah responden berdasarkan hasil interpretasi skoring SREBQ Yoga dan gym

<i>Kelompok</i>	<i>Yoga (%)</i>	<i>Gym (%)</i>
Niat diet sehat	83%	81%
Tingkat keterampilan pengaturan diri makan		
Rendah	4%	8%
Sedang	63%	58%
Tinggi	31%	34%

Analisis data yang dilakukan mendapatkan hasil tes regulasi diri kebiasaan makan kelompok yoga memiliki persentase sebesar 83% pada kategori “niat diet sehat” dan pada kategori “tingkat keterampilan pengaturan diri makan” rendah (4%), sedang (65%), dan tinggi (31%). Sedangkan pada hasil regulasi diri kebiasaan makan kelompok gym memiliki persentase sebesar 81% pada kategori “niat diet sehat” dan pada kategori “tingkat keterampilan pengaturan diri makan” rendah (8%), sedang (58%), dan tinggi (34%). Hasil tes regulasi diri kebiasaan makan pada member gym dan yoga dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Hasil tes kesehatan mental yoga dan gym

Pembahasan

Untuk kesehatan mental pada member yoga usia 20-30 tahun termasuk dalam kategori cemas dan depresi (4%) dan gejala gangguan PTSD (4%). Olahraga yoga ini dapat dilakukan di dalam dan di luar ruangan, sehingga terdapat variasi pada setiap latihannya. Ketika berolahraga di luar ruangan, kadar vitamin D dalam tubuh akan mengalami peningkatan, dapat mengurangi ketegangan dan depresi, dan dapat membuat hidup seseorang merasa lebih positif. Selain manfaat fisik, salah satu manfaat terbaik dari olahraga yoga adalah membantu seseorang mengelola stres, yang diketahui memiliki efek merusak pada tubuh dan pikiran. Menurut Dr. Nevins dikutip dari *American Osteopathic Association (AOA)*, bahwasanya stress dapat muncul dengan sendirinya dalam banyak cara, termasuk nyeri punggung atau leher, gangguan tidur, sakit kepala, penyalahgunaan obat, dan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi. Beliau berpendapat bahwa olahraga yoga bisa sangat efektif dalam mengembangkan keterampilan mengatasi dan mencapai pandangan hidup lebih positif. Karena terdapat penggabungan meditasi dan pernapasan dalam yoga, sehingga dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental seseorang. Dr. Nevins menjelaskan bahwa dengan berlatih yoga secara teratur menciptakan kejernihan dan ketenangan mental, meningkatkan kesadaran tubuh, mengurangi pola stres kronis, menenangkan pikiran, memusatkan perhatian dan mempertajam konsentrasi.

Dalam penelitian Stephens, (2019) latihan yoga dan kesadaran dapat membantu meningkatkan kewaspadaan dan emosi positif, sekaligus mengurangi perasaan negatif, depresi dan kecemasan. Pada tingkat fisiologis, praktik mindfulness seperti yoga dan meditasi, Goyal et al., (2014) menjelaskan bahwa praktik tersebut bekerja dengan menyeimbangkan dan memodulasi sistem respons stres dalam tubuh. Dari dua penelitian Tanahashi et al., (2018) dan Telles et al., (2017) juga berpendapat bahwa praktik-praktik ini dapat menurunkan gairah fisiologis dengan mengurangi detak jantung, menurunkan tekanan darah, mengatur pernapasan dan meningkatkan variabilitas detak jantung. Secara khusus, teknik pernapasan pada yoga dapat membantu menenangkan sistem saraf dengan sangat cepat, hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian Perciavalle et al., (2017) dan Dhruva et al., (2012) yang telah menunjukkan bahwa remaja dapat menggunakan teknik ini untuk bersantai sebelum ujian, membantu tidur, dan menenangkan diri selama pergolakan emosi.

Kesehatan mental member gym pada rentan usia 20-30 tahun termasuk dalam kategori cemas dan depresi (23%), gejala gangguan psikotik (46%) dan gejala gangguan PTSD (35%). Hal ini melatarbelakangi karena beberapa penyebab, salah satunya yaitu gym olahraga yang terlalu sering dilakukan di dalam ruangan sehingga dapat membuat seseorang merasa cepat bosan dan jenuh. Beberapa penyebab lainnya adalah kurangnya kepercayaan diri terkait kinerja atau penampilan yang dirasa belum cukup puas. Ini akan menimbulkan kecemasan umum yang sering disebut dengan "Gymtimidation" yang nantinya dapat berdampak negatif terhadap tujuan awal seseorang pergi ke gym. Beberapa ketakutan atau kecemasan seseorang pergi ke gym, diantaranya adalah rasa khawatir tentang bagaimana orang lain menilai kita, takut dihakimi atau di intimidasi oleh hal-hal yang tidak diketahui,

menghindari pergi ke gym pada waktu-waktu tertentu karena terlalu banyak orang di sekitarnya, dan kecemasan berbasis penampilan saat berolahraga di gym.

Sejauh ini masalah yang menyangkut kesehatan mental, telah dilaporkan Edwards et al., (2005) bahwa individu yang aktif secara fisik menganggap diri mereka memiliki lebih banyak tujuan dalam hidup, hubungan interpersonal yang lebih positif, kesejahteraan psikologis, penerimaan diri, dan otonomi yang lebih besar. Namun, data dari penelitian Awruk & Janowski, (2016) juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang intens mungkin memiliki efek yang tidak diinginkan. Menurutnya hal ini berlaku terutama untuk orang-orang yang secara teratur pergi ke gym dan terlibat dalam pelatihan binaraga. Sedangkan hasil dari penelitian Michaud et al., (2001) melaporkan bahwa populasinya berisiko lebih tinggi untuk mengalami cedera fisik, dan populasi pada penelitian Cafri et al., (2008) menemukan beberapa masalah perilaku dan kesehatan mental seperti *dysmorphia otot*, gangguan mood, dan penggunaan steroid anabolic.

Hasil tes regulasi diri kebiasaan makan pada member yoga usia 20-30 tahun mendapatkan hasil rendah (4%), sedang (65%) dan tinggi (31%). Menurut Keeler, (2014) yoga sebagai latihan pikiran/tubuh dapat membantu dalam menormalkan kebiasaan makan melalui peningkatan kesadaran. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa latihan yoga berguna dalam meningkatkan kebiasaan makan yang sadar. Karena sebagian besar keberhasilan yoga dalam membantu orang menjadi pemakan yang lebih sadar, terletak pada faktanya bahwa itu mendorong koneksi pikiran/ tubuh yang dapat membantu member merasa lebih bisa mengendalikan kebiasaan makan pada diri mereka yang nantinya dapat membuat mereka tidak berisiko untuk sering makan berlebihan (McIver et al., 2009). Melalui yoga, kesadaran belajar memungkinkan member untuk membuat pilihan makanan yang lebih sehat berdasarkan kebutuhan masing-masing individu untuk perubahan yang lebih fleksibel dan mempunyai potensi lebih dilanjutkan. Dengan berlatih yoga, dapat meningkatkan kewaspadaan yang nantinya memungkinkan kesadaran akan kebiasaan makan berkembang secara alami dari waktu ke waktu ketika individu diperdayakan untuk membuat pilihan makanan mereka sendiri berdasarkan kebutuhan tubuhnya. Menurut Monteiro et al., (2013) latihan yoga juga dapat sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran, mungkin juga bermanfaat untuk memperbaiki kebiasaan makan seseorang atau salah satu dari kualitas makanan yang lebih tinggi, tinggi makan makanan sehat dan lebih rendah makan makanan olahan.

Hasil studi sebelumnya dari Ross et al., (2016) pasien melaporkan bahwa yoga menyebabkan pergeseran ke pola makan yang sehat. Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian Anheyer et al., (2021) adalah terdapat perubahan pola makan dengan fokus pada makanan segar berbasis sayur-sayuran, tidak diproses secara instan, dan pendekatan makan yang lebih hati-hati. Dalam penelitiannya, selain menjadi aktivitas fisik itu sendiri, yoga dengan demikian dapat membantu individu yang kelebihan berat badan untuk mematuhi rekomendasi umum untuk aktivitas fisik dan nutrisi yang sehat.

Hasil tes regulasi diri kebiasaan makan pada member gym usia 20-30 tahun mendapatkan hasil rendah (8%), sedang (58%) dan tinggi (34%). Dilihat dari penelitian Sharan & Sundar, (2015) melaporkan bahwasanya individu yang merasa puas dengan citra tubuhnya menunjukkan frekuensi konsumsi makanan sehat yang lebih tinggi. Sehingga dengan adanya data ini dapat memperkuat fakta bahwa kebiasaan makan berkaitan erat dengan derajat kepuasan tubuh. Selain itu, De Sá Resende et al., (2019) berpendapat bahwa mungkin individu yang merasa tersebut mempunyai alasan lain, selain estetika, yaitu seperti kualitas hidup dan manfaat kesehatan sebagai alasan utama untuk berolahraga. Didukung oleh data penelitiannya yang menyimpulkan bahwa prevalensi ketidakpuasan tubuh yang tinggi dan kebiasaan makan yang tidak tercukupi antara mereka yang melakukan aktivitas fisik dalam berolahraga di gym. Selain itu ketidakpuasan tubuh sering kali dikaitkan dengan kebiasaan makan. Ketidakpuasan seperti itu terbukti dengan konsumsi makanan olahan yang lebih tinggi, minuman ringan dan telur bagi mereka yang mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuh yang kurus, dan konsumsi gula yang lebih besar pada mereka yang tidak puas dengan kelebihan berat badannya. Di sisi lain, individu yang sudah merasa puas dengan bentuk tubuhnya akan memiliki kualitas makan yang lebih baik.

Dalam penelitian Ricceri et al., (2015) menunjukkan bahwa orang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung mengonsumsi makanan yang lebih sehat (misalnya buah dan sayuran), sedangkan orang dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah cenderung mengonsumsi makanan yang kurang sehat (misalnya daging olahan). Temuan ini menunjukkan bahwa mengubah kebiasaan makan mungkin sulit meskipun ada bukti bahayanya, mungkin karena kurangnya pengetahuan, seperti yang ditunjukkan dari hasil penelitian sebelumnya. Sedangkan pada penelitian Bert et al., (2020) menunjukkan bahwa hidup tanpa pasangan berhubungan positif dengan konsumsi daging olahan. Hal ini menunjukkan bahwa status perkawinan dapat memengaruhi pola makan, sebagaimana telah ditunjukkan dalam penelitian lain. Pada penelitian Johnson et al., (2012) ternyata kapasitas regulasi diri memiliki beberapa karakteristik sifat yang berbeda antar individu yang memiliki regulasi diri yang baik sejak masa kanak-kanak dengan mereka yang menunjukkan kategori sedang. Studi tersebut menunjukkan bahwa perbedaan individu dalam kemampuannya untuk mengatur diri sendiri pada makanan, kemungkinan besar disebabkan oleh genetik. Didukung dengan pendapat Arifah, (2021) yang menyatakan bahwa kebiasaan makan yang terkontrol jika dikaitkan dengan pengkategorian yang lebih buruk pada individu yang memiliki regulasi diri rendah dan pengkategorian yang lebih baik pada individu yang memiliki regulasi diri tinggi.

KESIMPULAN

Kesehatan mental member yoga usia 20-30 tahun termasuk dalam kategori cemas dan depresi (4%) dan gejala gangguan PTSD (4%). Kemudian, kesehatan mental pada member gym usia 20-30 tahun termasuk dalam kategori cemas dan depresi (23%), gejala gangguan psikotik (46%), dan gejala gangguan PTSD (35%). Hal ini dikarenakan beberapa faktor diantaranya adalah merasa bosan atau

jenuh karena berolahraga di dalam ruangan, merasa tidak percaya diri karena penampilan, dan merasa terintimidasi karena beberapa hal yang tidak diketahui. Regulasi diri kebiasaan makan member yoga usia 20-30 tahun termasuk dalam kategori rendah (4%), sedang (65%), dan tinggi (31%). Sedangkan, regulasi diri kebiasaan makan pada member gym usia 20-30 tahun termasuk dalam kategori rendah (8%), sedang (58%), dan tinggi (34%).

DAFTAR PUSTAKA

- Anheyer, D., Koch, A. K., Thoms, M. S., Dobos, G., & Cramer, H. (2021). Yoga in women with abdominal obesity – Do lifestyle factors mediate the effect? Secondary analysis of a RCT. *Complementary Therapies in Medicine*, *60*, 102741. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102741>
- Arifah, K. (2021). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Perilaku Makan Di Masa Pandemi Pada Mahasiswa Aktif Prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang. In *Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (Vol. 14, Issue 1).
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta.
- Awruk, K., & Janowski, K. (2016). Motivation for physical activity and mental health indicators in Male Gym Attendees. *Physical Culture and Sport, Studies and Research*, *69*(1), 65–73. <https://doi.org/10.1515/pccsr-2016-0003>
- Basri, M., Rahmatia, S., K, B., & Oktaviani Akbar, N. A. (2022). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *11*, 455–464. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.811>
- Bert, F., Scaioli, G., Tolomeo, M., Lo Moro, G., Gualano, M. R., & Siliquini, R. (2020). Knowledge, attitudes and eating habits red and processed meat among gym users: a cross-sectional survey. *Perspectives in Public Health*, *140*(4), 203–213. <https://doi.org/10.1177/1757913919883908>
- Cafri, G., Olivardia, R., & Thompson, J. . (2008). Symptom characteristics and psychiatric comorbidity among males with muscle dysmorphia. *Comprehensive Psychiatry*, *49*, 374–379.
- De Sá Resende, A., Santos, L. R., De Macedo Rodrigues Leite, M., Falcão Raposo, O. F., & Mendes Netto, R. S. (2019). Eating habits and body image among gym goers. *Mundo Da Saude*, *43*(1), 227–248. <https://doi.org/10.15343/0104-7809.20194301227248>
- Dhruva, A., Miaskowski, C., D, D. A., & et al. (2012). Yoga breathing for cancer chemotherapy-associated symptoms and quality of life: results of a pilot randomized controlled trial. *J Altern Complement Med*, *18*(May (5)), 473–479.
- Edwards, S. D., Ngcobo, H. S. B., Edwards, D. J., & Palavar, K. (2005). Exploring the relationship between physical activity, psychological well-being and physical self-perception in different exercise groups. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*,

27, 27–90.

Global, K., & Indonesia, U. (n.d.). *SELF Reporting Questioner 29*.

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E., & et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Intern Med*, 174(3), 357–368.

Health and Safety Executive. (2013). Stress and Psychological Disorders in Great Britain 2013. *Health and Safety Executive*, 1–7.

Hikmawati, F. (2020). *Metodologi Penelitian*.

Johnson, F., M Pratt, M., & Wardle, J. (2012). Dietary Restraint and Self-Regulation in Eating Behavior. *International Journal of Obesity*, 665–674. <https://doi.org/10.1038/ijo.2011.156>

Juniartati, E., Zaini, S., & Suhariyanto. (2023). Olahraga Jalan Kaki Sebagai Alternatif Untuk Menurunkan Berat Badan Dan Tekanan Darah Pada Wanita Usia Subur Di Wilayah Kerja Puskesmas Tekarang Kabupaten Sambas. *Jurnal Kesehatan: Window of Health*, 6(3), 304–316.

Keeler, S. E. (2014). Specific Yoga Practices and Mindful Eating Habits among New and Experienced Yoga Practitioners. *ProQuest Dissertations and Theses*, 110. https://www.proquest.com/dissertations-theses/specific-yoga-practices-mindful-eating-habits/docview/1562026921/se-2?accountid=14553%0Ahttps://i-share-uuu.primo.exlibrisgroup.com/openurl/01CARLI_UIU/01CARLI_UIU:CARLI_UIU??url_ver=Z39.88-2004&rft_val_fmt=in

Kliemann, N., Beeken, R. J., Wardle, J., & Johnson, F. (2016). Self-Regulation of Eating Behaviour Questionnaire (SREBQ). *PsycTESTS Dataset*, 1. <http://dx.doi.org/10.1037/t56365-000>

McIver, S., McGartland, M., & O'Halloran, P. (2009). No Title“Overeating is not about the food”: Women describe their experience of a yoga treatment program for binge eating. *Qualitative Health Research*, 19(9), 1234–1245.

Michaud, P. A., Renaud, A., & Narring, F. (2001). Sports activities related to injuries? A survey among 9-19 year olds in Switzerland. *Injury Prevention*, 7, 41–45.

Monteiro, C., JC, J. M., Connon, G., Ng, S., & Popkin, B. (2013). Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obesity Reviews*, 14(2), 21–28. <https://doi.org/10.1111/obr.12107>

Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (3rd ed.). Salemba Medika.

Perciavalle, V., Blandini, M., Fecarotta, P., & et al. (2017). The role of deep breathing on stress. *Neurol Sci*, 38(March (3)), 451–458.

- Ricceri, F., Giraudo, M., Sieri, S., & et al. (2015). Dietary habits and social differences: the experience of EPIC-Italy. *Epidemiol Prev*, 39(5–6), 315–321.
- Ross, A., Brooks, A., Touchton-Leonard, K., & Wallen, G. (2016). A different weight loss experience: a qualitative study exploring the behavioral, physical, and psychosocial changes associated with yoga that promote weight loss. *Evid Based Complement Alternat Med*.
- Sharan, P., & Sundar, A. (2015). Eating disorders in women. *Indian J Psychiatry*, 57.
- Stephens, I. (2019). Case report: The use of medical yoga for adolescent mental health. *Complementary Therapies in Medicine*, 43(November 2018), 60–65. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.01.006>
- Sulistiyarini, I. (2013). Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 28–38. [http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=352965&val=5021&title=Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=352965&val=5021&title=Terapi%20Relaksasi%20untuk%20Menurunkan%20Tekanan%20Darah%20dan%20Meningkatkan%20Kualitas%20Hidup%20Penderita%20Hipertensi)
- T, T. O., Tanahashi, T., Sudo, N., Lkhagvasuren, B., & Yamada, Y. (2018). Changes in fatigue, autonomic functions, and blood biomarkers due to sitting isometric yoga in patients with chronic fatigue syndrome. *Biopsychosoc Med*, 10(April (12)), 3.
- Telles, S., Verma, S., Sharma, S., Gupta, R., & Balkrishna, A. (2017). Alternate-nostril yoga breathing reduced blood pressure while increasing performance in a vigilance test. *Med Sci Monit Basic Res*, 29(December (23)), 392–398.
- The, Group, Paris, Dolan, P., Peasgood, T., White, M., Stoll, L., Michaelson, J., & Seaford, C. (2014). A Compendium of Factsheets: Wellbeing Across the Lifecourse Exploring the economic and social determinants of psychological well-being and perceived social support in England. *A Compendium of Factsheets: Wellbeing Across the Lifecours "THE RELATIONSHIP BETWEEN WELLBEING AND HEALTH,"* 2(11), 94–122.
- Varvogli, L., & Darviri, C. (2011). Stress Management Techniques: Evidence-based procedures that reduce stress and promote health. *Health Science Journal*, 5(2), 74–89.
- Winarti.S, W. E. S. (2013). Perbedaan Tingkat Stres pada Lansia Sebelum dan Setelah Diberikan Senam Yoga di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 12–26.
- Zubaid, I., Fernanda, R. A., & Firdaus, W. W. N. (2022). Olahraga Kesehatan: Memasyarakatkan Olahraga Untuk Peningkatan Kesehatan. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 11–17.