

**TINGKAT PENGETAHUAN HERNIA PADA LAKI-LAKI YANG BEROLAHRAGA****GYM DI KOTA SINGARAJA****I Gusti Putu Adietha Chandra Putra<sup>1</sup>, Adiartha Griadi<sup>2</sup>, I Made Krisna Dinata<sup>2</sup>**<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana<sup>2</sup>Bagian Ilmu Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

E-mail: adietha.cp2218@gmail.com

**ABSTRAK**

Status kesehatan dapat dicapai dengan melakukan berbagai tindakan. Salah satunya adalah dengan berolahraga. Olahraga yang saat ini sedang populer adalah olahraga *gym* di mana olahraga ini dibantu dengan alat yang dapat mengatur beban yang diperlukan. Olahraga ini baik untuk dilakukan namun tetap memiliki risiko cedera. Risiko cedera dapat timbul akibat kurangnya informasi terkait. Salah satu informasi tersebut adalah Hernia. Hernia secara medis adalah keadaan di mana terjadi penonjolan atau pengeluaran organ pada celah tubuh yang tidak semestinya. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat pengetahuan tentang hernia sebagai salah satu risiko cedera pada laki-laki yang berolahraga *gym* di tempat *gym* wilayah Singaraja pada tahun 2017 baik secara keseluruhan dan berdasarkan karakteristik sampel. Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif potong lintang yang dilakukan dengan pemilihan sampel yang memasuki kriteria inklusi penelitian dan dilakukan pada bulan Mei 2017 – Oktober 2017. Penelitian ini menggunakan data primer berupa kuesioner dan wawancara singkat untuk mendapatkan gambaran kesan risiko cedera serta untuk menilai tingkat pengetahuan hernia. Dalam penelitian ini, didapatkan hasil bahwa terdapat sebanyak 60 responden member *gym* sebagai responden penelitian. Ditemukan gambaran tingkat pengetahuan hernia, yaitu dengan kategori tingkat pengetahuan baik dengan jumlah 37 orang (61,7%), kategori tingkat pengetahuan cukup dengan jumlah 19 orang (31,7%), dan tingkat pengetahuan kurang 4 orang (6,7%). Distribusi tingkat pengetahuan berdasarkan karakteristik sampel seperti umur, tingkat pendidikan, sumber informasi, dan jenis pekerjaan. Kesimpulannya, gambaran tingkat pengetahuan hernia terbanyak pada member *gym* laki-laki di wilayah kota Singaraja adalah tingkat pengetahuan baik. Karakteristik responden terbanyak pada member *gym* dengan tingkat pengetahuan baik adalah, usia di atas 23 tahun, berpendidikan SMA/SMK, sumber informasi dengan jenis media sosial dan media cetak dan dengan status pekerjaan sebagai pelajar.

**Kata Kunci:** hernia, *resistance training*, tingkat pengetahuan**ABSTRACT**

In achieving health status various actions need to be done. One of those things in common is by exercising. One of popular exercise today is a resistance training by go to the gym. This exercise was aided by some tool that can be adjusted for its load as we needed. Although becomes handy, this kind of exercise still has the risk of injury. Risk of injury become more rises when we did not had enough knowledge about it. One of those risk related information is Hernia. In medical term Hernia is one of the circumstances in which there is protrusion or discharge of organs thorough an undeserved body cavity. This study aimed to determine the hernia knowledge level as one of the risk of injury in general overview and based on the characteristics of the sample in man exercising in the gym area of Singaraja city by 2017. Cross-sectional descriptive design was conducted by selecting samples that entered the inclusion criteria of the study and conducted in May 2017 - October 2017. This study used primary data in the form of questionnaires and short interviews to get a picture of the risk of injury impression and to assess the level of knowledge hernia on male gym members in Singaraja city area. The results are as many as 60 respondents gym members as respondents research. The hernia knowledge level was found with good knowledge level of 37 persons (61.7%), enough knowledge level category with 19 persons (31.7%), and low knowledge level of less than 4 people (6.7%). . Distribution of knowledge level based on sample characteristics such as age, education level, source

of information, and type of work. In conclusion, the highest level of hernia knowledge in male gym members in Singaraja city area is high knowledge level. Characteristics of most respondents in the gym member with a good level of knowledge is, over 23 years of age, educated high school / vocational school, the source of information with the type of social media and print media and with employment status as a student.

**Keywords:** Hernia, *resistance training*, Knowledge Level

## PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan unsur mutlak yang penting karena berbagai aktivitas manusia ditunjang oleh kesehatan. Kesehatan, menurut WHO adalah sehat secara fisik, mental dan sosial. Salah satu cara menjaga kondisi agar tetap sehat adalah berolahraga.<sup>1</sup> Tanpa disadari, olahraga yang dibebankan ke otot hampir setiap waktu dilakukan. Misalnya melalui berbagai jenis gerakan sederhana seperti menaiki tangga, mengangkat barang dan berjalan cepat.<sup>2</sup> Banyak jenis olahraga yang ada di masyarakat. Salah satu olahraga yang banyak dilakukan di masyarakat adalah *resistance training*.

*Resistance training* adalah metode latihan karena berkontraksinya otot terhadap stimulus luar. Stimulus luar ini dapat berupa *dumbell*, berat badan, galon air dan segala objek yang membuat otot berkontraksi. Pada masyarakat, khususnya laki-laki, *resistance training* lebih populer dikenal dengan *gym*. Tujuan utama latihan ini untuk penambahan massa otot, kekuatan, dan stamina otot. Hal ini tentu sangat diminati terutama bagi laki-laki karena dapat tampil prima selain status sehat yang terjaga.<sup>1,3</sup>

Berolahraga *gym* dikatakan bisa menimbulkan beberapa risiko seperti cedera otot, cedera ligament, dan dislokasi. Namun risiko ini umumnya didapat pada orang setelah berlatih secara berlebihan atau *over exercise*.<sup>4</sup> Masyarakat yang tertarik untuk mencoba *gym* enggan berolahraga *gym* karena berasumsi bahwa *gym* memiliki risiko, termasuk risiko hernia.<sup>5,6</sup>

Hernia secara awam dikenal dengan keluarnya bagian tubuh tertentu dari tubuh. Angka kejadian hernia secara luas diketahui lebih banyak terjadi pada laki-laki dibanding perempuan.<sup>6</sup> Keadaan ini dihubungkan dengan kecenderungan bahwa laki-laki lebih banyak melakukan aktivitas berat dibanding perempuan, termasuk aktivitas di tempat *gym*.<sup>6,7</sup> Masyarakat belum memahami benar pengetahuan terkait hernia karena hernia sendiri memiliki beberapa jenis pembagian berdasarkan tempatnya. Kondisi masyarakat yang belum memahami benar terkait hernia ini dapat memperbesar risiko terjadinya hernia.

Risiko hernia dapat diperkecil melalui upaya berupa promosi edukasi kesehatan yang tepat terkait hernia sehingga dapat mengoreksi dan melengkapi pengetahuan masyarakat. Masyarakat yang akan pergi ke *gym* tidak perlu khawatir dengan risiko yang ditakuti. Tindakan ini dapat meminimalisir risiko karena dapat memperkecil tekanan intra abdominal. Berolahraga *gym* terutama

*gym* bagian *abdomen exercise/AB crunch machine* seperti *squat clean press* dengan beban berat dapat memperbesar risiko terjadinya hernia, karena dapat menyebabkan peningkatan tekanan intra abdominal.<sup>4,6</sup>

Berdasarkan keadaan tersebut, maka diperlukan studi terkait tingkat pengetahuan tentang hernia pada masyarakat yang berolahraga *gym* khususnya di tempat *gym* wilayah Singaraja pada tahun 2017.

## BAHAN DAN METODE

Rancangan penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan potong lintang (*cross sectional*). Penelitian ini dilakukan di beberapa tempat *gym* di kota Singaraja yang melibatkan 60 responden. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April hingga Mei 2017. Kriteria inklusi yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah laki-laki yang berusia minimal 17 tahun, dan bersedia berpartisipasi dengan mengisi *informed consent*. Teknik penentuan sampel yang digunakan adalah *proporsif* di mana seluruh populasi terjangkau yang memenuhi kriteria dimasukkan sebagai sampel.

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner yang disusun bersama dokter dan dosen bidang fisiologi serta ergonomi sesuai dengan konsep dan data yang ingin dicapai peneliti dimana terdapat 20 item pertanyaan. Kuesioner telah di uji validitas dan reliabilitas menggunakan aplikasi SPSS dimana sebelum diberikan ke subjek, di uji dengan memberikan 20 kuesioner ke mahasiswa kedokteran Udayana. Hasil uji validitas menunjukkan seluruh item pertanyaan valid dan hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* diatas 0,5 untuk 18 item pertanyaan. Kuesioner menggunakan Bahasa Indonesia untuk mempermudah pengisian data oleh responden.

Data dianalisis menggunakan aplikasi *Microsoft Excel for Windows 2011* dan dianalisis secara deskriptif melalui software SPSS 20 dan disajikan dalam bentuk table distribusi frekuensi untuk menggambarkan tingkat pengetahuan hernia sebagai salah satu risiko cedera pada laki-laki yang melakukan olahraga *gym* di wilayah kota Singaraja pada tahun 2017 berdasarkan usia, tingkat pendidikan, sumber informasi dan jenis pekerjaan.

## HASIL

Karakteristik responden yang dijabarkan dibuat berdasarkan data sosiodemografis yang meliputi usia responden, tingkat pendidikan, jenis

pekerjaan, dan sumber informasi seperti yang disajikan pada Tabel 1.

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa dari 60 sampel penelitian yang termasuk dalam kelompok usia 17-22 tahun sebanyak 29 orang (48,3%) sedangkan untuk kelompok usia dewasa keatas atau 23 tahun keatas yaitu sebanyak 31 orang (51,7%).

Tingkat pendidikan terakhir yang terbanyak adalah SMA/SMK sebanyak 35 orang (58,35%). Dalam bidang atau jenis pekerjaan, pekerjaan diluar kategori medis, politik, pendidikan, usaha dagang dan pelajar paling banyak yaitu 24 orang (40%). Berdasarkan sumber informasi terkait hernia, kelompok responden penelitian ini mendapatkan informasi melalui media cetak sebanyak 25 orang (41,7%).

Gambaran tingkat pengetahuan dapat diklasifikasikan berdasarkan tingkatan perolehan skor kuisioner dan dibagi menjadi kategori tingkat pengetahuan baik, cukup, dan kurang. Berdasarkan hasil penelitian ini, tingkat pengetahuan pada member *gym* laki-laki di Kota Singaraja pada tahun 2017 adalah tingkat pengetahuan baik sebanyak 37 orang (61,7%), tingkat pengetahuan cukup sebanyak 19 orang (31,7%), dan tingkat pengetahuan kurang 4 orang (6,7%). Gambaran tingkat pengetahuan dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Tingkat Pengetahuan Hernia (n=60)

Tingkat Pengetahuan	n	Frekuensi (%)
Baik		
Cukup	37	61,7
Kurang	19	31,7
	4	6,7
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Berdasarkan kelompok usia tingkat pengetahuan yang termasuk dalam kategori baik berada paling banyak pada kelompok usia diatas 23 tahun sebanyak 19 orang (31,7%) dan pada kelompok usia 17-22 tahun sebanyak 18 orang (30%). Kemudian untuk kategori tingkat pengetahuan cukup pada kelompok usia 17-22 tahun sebanyak 10 orang (16,7%) sedangkan kelompok usia 23 tahun keatas sebanyak 9 orang (15%). Terakhir untuk kategori tingkat pengetahuan kurang pada kelompok usia 17-22 tahun sebanyak 1 orang (1,7%) dan pada kelompok usia 23 tahun keatas sebanyak 3 orang (5%). Kemudian data distribusi diatas dianalisis secara deskriptif menggunakan *chi-square test* menghasilkan nilai  $p=0,602$  (Tabel 3).

**Tabel 1.** Karakteristik Responden (n=60)

Karakteristik Responden	n	Frekuensi (%)
<b>Usia</b>		
17-22 tahun	29	48,3
> 23 tahun	31	51,7
<b>Pendidikan</b>		
Perguruan Tinggi	23	38,3
SMA/SMK	35	58,3
SMP	1	1,7
Tidak Sekolah	1	1,7
<b>Pekerjaan</b>		
Bidang Medis	4	6,7
Bidang Pendidikan	3	5,0
Bidang Politik	1	1,7
Pelajar	22	36,7
Usaha Dagang	6	10,0
Lain-lain	24	40,0
<b>Sumber Informasi</b>		
Iklan Masyarakat	10	16,7
Media cetak/Media Sosial	25	41,7
Penyuluhan		
Lain-lain	1	1,7
	24	40,0

Berdasarkan tingkat pendidikan responden, tingkat pengetahuan yang tergolong baik terbanyak pada jenjang pendidikan SMA/SMK sebanyak 21 orang (35%). Dilanjutkan dengan jenjang Perguruan Tinggi sebanyak 14 orang (23,3%) dan terdapat masing-masing 1 orang (1,7%) pada jenjang pendidikan SMP serta tidak menempuh sekolah. Berikutnya pada kategori tingkat pengetahuan cukup terbanyak pada jenjang pendidikan SMA/SMK sebanyak 12 orang (20%). Diikuti jenjang Perguruan Tinggi sebanyak 7 orang (11,7%). Terakhir untuk kategori tingkat pengetahuan kurang hanya didapat dari jenjang pendidikan SMA/SMK sebanyak 2 orang (3,3%) dan Perguruan Tinggi sebanyak 2 orang (3,3%) (Tabel 4). Pada hasil analisis secara deskriptif dengan menggunakan metode *chi-square test* didapat nilai  $p=0,957$ .

Berdasarkan jenis pekerjaan responden, kategori tingkat pengetahuan baik terbanyak pada kelompok pelajar didapat sebanyak 15 orang (25%). Dilanjutkan pada kelompok lain-lain sebanyak 14 orang (23,3%), kelompok usaha dagang 3 orang (5%), bidang medis 2 orang (3,3%), bidang pendidikan 2 orang (3,3%) dan bidang politik 1 orang (1,7%) dengan total sebanyak 37 orang (61,7%) didapat untuk kategori tingkat pengetahuan baik. Kemudian untuk kategori tingkat pengetahuan cukup terbanyak pada kelompok pelajar sebanyak 7 orang (11,7%), kelompok lainnya 6 orang (10%), pada bidang usaha dagang didapat 3 orang (5%), bidang medis 2

orang (3,3%), dan bidang pendidikan 1 orang (1,7%) dengan total 19 orang (31,7%) didapat untuk kategori tingkat pengetahuan cukup. Kemudian yang terakhir untuk kategori tingkat pengetahuan kurang hanya didapat pada kelompok lain-lain 4 orang (6,7%) (Tabel 5). Kemudian data distribusi diatas dianalisis secara deskriptif menggunakan *chi-square test* menghasilkan nilai  $p=0,591$ .

Berdasarkan sumber informasi yang didapat pada responden, kategori tingkat pengetahuan baik terbanyak pada jenis sumber informasi Media Sosial sebanyak 17 orang (28,3%), diikuti oleh kelompok sumber informasi lainnya sebanyak 14 orang (23,3%). Lalu pada jenis sumber informasi Iklan Masyarakat 5 orang (8,3%) dan jenis sumber informasi Penyuluhan didapat 1 orang (1,7%)

dengan total 37 orang (61,7%) pada kategori tingkat pengetahuan baik. Berikutnya untuk kategori tingkat pengetahuan cukup terbanyak didapat pada sumber informasi lainnya sebanyak 8 orang (13,3%), diikuti sumber informasi Media Sosial 7 orang (11,7%), sumber informasi Iklan Masyarakat 4 orang (6,7%), dengan total 19 orang (31,7%) yang didapat untuk kategori tingkat pengetahuan cukup. Kemudian untuk kategori tingkat pengetahuan kurang didapat 2 orang (3,3%) pada sumber informasi lainnya, 1 orang (1,7%) pada sumber informasi Media sosial dan 1 orang (1,7%) pada sumber informasi Iklan Masyarakat dengan total sebanyak 4 orang (6,7%) yang didapat untuk kategori tingkat pengetahuan kurang (Tabel 6). Kemudian data distribusi diatas dianalisis secara deskriptif menggunakan *chi-square test* menghasilkan nilai  $p=0,926$ .

**Tabel 3.**Tingkat Pengetahuan Hernia berdasarkan Usia Responden (n=60)

Usia Responden	Tingkat Pengetahuan								p Value
	Baik		Cukup		Kurang		Total		
	n	%	n	%	n	%	N	%	
17-22 tahun	18	30	10	16,7	1	1,7	29	48,3	0,602
> 23 tahun	19	31,7	9	15	3	5	31	51,7	
<b>Total</b>	37	61,7	19	31,7	4	6,7	60	100	

**Tabel 4.**Tingkat Pengetahuan Hernia berdasarkan Tingkat Pendidikan Responden (n=60)

Tingkat Pendidikan Responden	Tingkat Pengetahuan								p Value
	Baik		Cukup		Kurang		Total		
	n	%	n	%	n	%	N	%	
Perguruan Tinggi	14	23,3	7	11,7	2	3,3	23	38,3	0,957
SMA/SMK	21	35	12	20	2	3,3	35	58,3	
SMP	1	1,7	0	0	0	0	1	1,7	
Tidak Sekolah	1	1,7	0	0	0	0	1	1,7	
<b>Total</b>	37	61,7	19	31,7	4	6,7	60	100	

**Tabel 5.** Tingkat Pengetahuan Hernia berdasarkan Jenis Pekerjaan Responden (n=60)

Jenis Pekerjaan Responden	Tingkat Pengetahuan								p Value
	Baik		Cukup		Kurang		Total		
	n	%	n	%	n	%	N	%	
Bidang Medis									
Bidang Pendidikan									
Bidang Politik	2	3,3	2	3,3	0	0	4	6,7	
Pelajar	2	3,3	1	1,7	0	0	3	5	
Usaha Dagang									
Lain-lain	1	1,7	0	0	0	0	1	1,7	0,591
	15	25	7	11,7	0	0	22	36,7	
	3	5	3	5	0	0	6	10	
	14	23,3	6	10	4	6,7	24	40	
<b>Total</b>	37	61,7	19	31,7	4	6,7	60	100	

**Tabel 6.** Tingkat Pengetahuan Hernia berdasarkan Sumber Informasi Responden (n=60)

Sumber Informasi Responden	Tingkat Pengetahuan								p Value
	Baik		Cukup		Kurang		Total		
	n	%	n	%	n	%	N	%	
Iklan Masyarakat									
Media Sosial									
Penyuluhan	5	8,3	4	6,7	1	1,7	10	16,7	
Lain-lain									
	17	28,3	7	11,7	1	1,7	25	41,7	0,926
	1	1,7	0	0	0	0	1	1,7	
	14	23,3	8	13,3	2	3,3	24	40	
<b>Total</b>	37	61,7	19	31,7	4	6,7	60	100	

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini, tingkat pengetahuan hernia pada member *gym* laki-laki di wilayah Kota Singaraja pada tahun 2017 didominasi dengan kategori tingkat pengetahuan baik dengan jumlah 37 orang (61,7%), tingkat pengetahuan dengan kategori cukup dengan jumlah 19 orang (31,7%), dan tingkat pengetahuan kategori kurang dengan jumlah 4 orang (6,7%). Dengan demikian dapat dilihat bahwa tingkat pengetahuan member *gym* laki-laki di wilayah Kota Singaraja pada tahun 2017 khususnya mengenai hernia sudah relatif baik.

Tingkat pengetahuan dapat dipengaruhi beberapa faktor. Salah satu faktor tersebut adalah usia. Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Bertambahnya usia akan membuat daya tangkap dan pola pikir semakin berkembang sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin baik.<sup>8</sup> Di manapada usia 20 tahun ke atas memasuki tahap usia dewasa. Pada usia ini individu

diharapkan telah dapat menjalani peran sosial dan masyarakat secara mandiri serta mengembangkan minat, nilai-nilai, dan sikap yang terkait dengan peran tersebut. Pada tahap usia ini, individu memiliki tingkat kematangan dan kemampuan yang lebih dalam terkait berpikir dan bekerja. Kemudian memasuki usia 40 tahun ke atas hingga usia 65 tahun merupakan usia dewasa pertengahan. Pada tahap ini kemampuan kognitif dan intelektual tidak mengalami perubahan. Waktu sekarang tidak berkurang, memori dan kemampuan memecahkan masalah tetap sama, dan proses belajar terus berlanjut serta dapat dikembangkan dengan motivasi yang kian meningkat sebagai bekal di hari tua atau memasuki usia lanjut.<sup>8,9</sup> Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden dengan kelompok usia 17-23 sebanyak 18 orang (30,0%) memiliki tingkat pengetahuan hernia yang baik. Sedangkan untuk responden yang berusia 23 tahun ke atas memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 1 orang (31,7%). Hal ini menunjukkan

bahwa secara teori penelitian ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Notoadmodjo bahwa bertambahnya usia maka pengetahuan seseorang akan semakin baik. Namun berdasarkan analisis secara statistik didapatkan nilai  $p=0,602$  yang berarti tidak terdapat hubungan bermakna antara usia dengan tingkat pengetahuan responden.<sup>8</sup>

Faktor lain yang kemudian dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan adalah pendidikan. Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup.<sup>9</sup> Namun pada hasil penelitian ditemukan bahwa tingkat pendidikan tidak mempengaruhi tingkat pengetahuan responden. Hal ini bertentangan dengan pernyataan Notoadmodjo yang menyebutkan bahwa tingkat pendidikan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Dalam landasan teori dapat diasumsikan bahwa pendidikan memengaruhi tingkat pengetahuan secara umum. Namun tidak dijelaskan untuk hal khusus seperti tingkat pengetahuan akan suatu penyakit yang pada penelitian ini adalah hernia.<sup>8</sup> Bila dilihat dari hasil penelitian didapat bahwa responden menunjukkan hasil yang sesuai dengan faktor pendidikan responden. Di mana responden yang menempuh jenjang pendidikan mendapat kategori tingkat pengetahuan hernia yang baik.

Berikutnya tingkat pengetahuan dapat dipengaruhi oleh faktor sumber informasi. Seseorang yang terpapar sumber informasi secara teori lebih tahu dibanding yang tidak terpapar. Sumber informasi yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang misalnya media cetak berupa buku, koran, majalah, media sosial, televisi. Pada zaman modern di mana arus globalisasi yang cepat memudahkan penyampaian dan penyebaran suatu informasi. Media sosial menjadi salah satu instrument yang sangat berkembang untuk hal yang berkaitan dengan penyampaian dan penyebaran suatu informasi. Begitu juga dengan sumber informasi lain berupa media cetak dan iklan yang makin bervariasi membuat sumber informasi ini menarik untuk menambah tingkat pengetahuan.

Berdasarkan penelitian didapat bahwa responden dengan kategori tingkat pengetahuan baik mendapat informasi terbanyak dari media cetak dan media sosial sebanyak 17 orang (28,3%). Dengan total sumber informasi terbanyak dibandingkan jenis sumber informasi lainnya yaitu sebanyak 25 orang (41,7%). Hal ini kemungkinan besar dikarenakan media sosial menjadi sangat mudah diakses seperti internet yang telah disediakan dalam telefon genggam. Membantu responden untuk mengembangkan tingkat pengetahuan mereka lebih cepat. Begitu juga dengan media cetak, seperti majalah kesehatan yang disediakan gratis pada tempat *gym*. Para member memiliki kesempatan untuk membaca kapan saja ketika berada di tempat *gym*. Majalah

ini member cukup banyak informasi menarik seputar kesehatan dan olahraga. Kemudian untuk jenis sumber informasi lainnya didapatkan sebanyak 14 orang (23,3%) yang mendapat kategori tingkat pengetahuan yang baik. Jumlah ini terbanyak ke dua setelah jenis sumber informasi berupa media cetak dan media sosial. Dikarenakan pengambilan sampel yang acak, jenis spesifik dari sumber informasi yang didapat tidak dapat digali lebih jauh. Terakhir pada jenis sumber informasi berupa iklan masyarakat. Dalam hal ini didapat 5 orang (8,3%) dengan kategori tingkat pengetahuan baik dan 4 orang (6,7%) dengan kategori tingkat pengetahuan cukup. Dapat dikatakan bahwa jenis sumber informasi iklan masyarakat dapat membantu mengembangkan tingkat pengetahuan walaupun tidak sebanyak media sosial dan media cetak. Secara teori yang disampaikan Notoadmodjo, tingkat pengetahuan dapat dipengaruhi oleh keterpaparan terhadap suatu sumber informasi. Namun pada analisis statistik didapatkan nilai  $p=0,962$  yang berarti tidak terdapat hubungan bermakna di antara sumber informasi dan tingkat pengetahuan. Hal ini tentu menjadi bertentangan dengan teori yang disampaikan. Sehingga tingkat makna yang digunakan tidak signifikan namun tetap dapat memberikan gambaran antara faktor bebas (sumber informasi) dan tergantung (tingkat pengetahuan) penelitian.

Jenis pekerjaan responden terbanyak yang didapat dengan kategori tingkat pengetahuan baik adalah pelajar. Data ini tentu sesuai dengan data tingkat pendidikan terakhir yang ditempuh. Pada pembahasan data tingkat pendidikan didapat bahwa kelompok SMA/SMK terbanyak dengan jumlah 35 orang (58,3%) kemudian Perguruan tinggi sebanyak 23 orang (38,3%) serta jenis pekerjaan pelajar dengan sebanyak 22 orang (36,7%) di mana untuk tingkat pengetahuan baik 15 orang (25,0%). Walaupun bila dilihat untuk jenis pekerjaan lain sebanyak 24 orang (40,0%) namun tingkat pengetahuan masih dibawah kelompok pelajar yaitu 14 orang (23,3%). Dalam analisis statistik didapatkan nilai  $p=0,591$  di mana dapat dinyatakan tidak terdapat hubungan bermakna secara statistik antara jenis pekerjaan dengan tingkat pengetahuan.

Kemudian untuk melengkapi data, peneliti melakukan wawancara singkat kepada responden secara acak. Didapatkan kesan bahwa memang responden penelitian memang sudah mengetahui hernia secara umum. Namun responden tidak menerapkan pengetahuan mereka sepenuhnya. Ketika responden berlatih, tidak memperhatikan teknik dan menerapkan teknik tersebut. Metode latihan yang memang masih awam karena responden bukan merupakan atlet olahraga maupun binaraga. Sehingga didapatkan kesan bahwa responden member *gym* laki-laki di wilayah kota Singaraja masih memiliki risiko terhadap hernia.

**SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini, tingkat pengetahuan pada member *gym* laki-laki di wilayah Kota Singaraja pada tahun 2017 didominasi oleh kategori tingkat pengetahuan baik dengan jumlah 37 orang (61,7%), berikutnya kategori tingkat pengetahuan cukup dengan jumlah 19 orang (31,7%) dan yang terakhir dengan kategori tingkat pengetahuan kurang 4 orang (6,7%). Karakteristik responden terbanyak dengan kategori tingkat pengetahuan baik adalah usia diatas 23 tahun, berpendidikan terakhir SMA/SMK, mendapat informasi dengan jenis sumber informasi berupa media cetak dan media sosial serta jenis pekerjaan pelajar.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Nabkasorn C, Miyai N, Sootmongkol A, Junprasert S, Yamamoto H, Arita M, et al. Effects of physical exercise on depression, neuroendocrine stress hormones and physiological fitness in adolescent females with depressive symptoms. *European Journal of Public Health*. 2005;16(2):179–84.
2. Rantalainen T, Havu M. Muscle Activity and Inactivity Periods during Normal Daily Life. *PLoS ONE*. 2013;8(1):20–1.
3. Dionigi R. Resistance Training and Older Adults' Beliefs About Psychological Benefits : The Importance of Self-Efficacy and Social Interaction. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2007;29(6):723–46.
4. Science B, Injury S, Activity P, Krogsgaard M, Magnusson P, Engebretsen L, et al. *Textbook of Sport Medicine*. 2003;5th:100–20.
5. Toms L, Lynn SM, Handa A. Expert Review Examination of Groin Hernias. *The Journal of Clinical Examination*. 2011;2011(11):32–43.
6. Wib O, Ge N. Inguinal Hernia . A Review. *Journal of Surgery and Operative Care*. 2016;1(2):1–10.
7. Leblanc KIME, Leblanc LL, Leblanc KA, State L, Orleans N. Inguinal Hernias: Diagnosis and Management. *American Family Physician*. 2013;
8. Notoatmodjo. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta; 2007.
9. Notoatmodjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.