

Nama : Syahrilah Suryana Putra  
NIM : 44218120023  
Program Studi : Public Relations  
Judul Laporan Skripsi : KONSTRUKSI MAKNA HIDUP SEHAT BAGI ANGGOTA PERGURUAN OLAHRAGA BELADIRI TRISULA TUGAS AKHIR  
Pembimbing : Prof. Dr. Ahmad Mulyana .,M.Si

### ABSTRAK

Semua orang tentunya menginginkan tubuh yang sehat dan untuk mendapatkan tubuh yang sehat tentunya harus juga menerapkan pola hidup sehat dengan berolahraga. Ada banyak sekali olahraga yang dapat menunjang kesehatan tubuh, salah satunya adalah olahraga bela diri lewat kesenian pencak silat. Perguruan Olahraga Bela Diri TRISULA (PORBRI TRISULA) adalah salah satu perguruan pencak silat di Indonesia yang sangat mementingkan program pola hidup sehat untuk para anggotanya. Penelitian ini dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran komprehensif tentang konstruksi makna hidup sehat dari para anggota PORBRI TRISULA lewat program latihan yang ada diperguruan tersebut. Penelitian ini menggunakan paradigma konstruktivis yang dikaji lewat pendekatan secara kualitatif dengan metode penelitian fenomenologi dengan dasar teori interaksi simbolik dari George Herbert Mead. Teknik pengumpulan data dengan wawancara sedangkan untuk teknik analisis data dalam penelitian ini adalah reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan dan verifikasi.

Untuk teknik pemeriksaan keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi yang digunakan peneliti adalah triangulasi sumber dan triangulasi metode. Hasil penelitian dari wawancara keenam informan ini menunjukkan bahwa makna hidup sehat bagi mereka para anggota PORBRI TRISULA adalah untuk memiliki berat dan bentuk tubuh yang ideal, dapat bergerak dengan sigap dan memiliki reflek tubuh yang baik, tidak memiliki gangguan jasmani dan rohani, dapat melakukan segala aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa gangguan, memiliki stamina yang kuat dalam beraktivitas dan menjalani pola hidup yang teratur antara makan, tidur, olahraga dan kegiatan lain-nya. Adapun motif mereka mengikuti program latihan tersebut didasari pada pengaruh dari lingkungan yaitu *significant others* (orang terdekat mereka) dan *reference groups* (para anggota dan pelatih PORBRI TRISULA lainnya).

**Kata Kunci:** Makna, Pola Hidup Sehat, Fenomenologi, Interaksi Simbolik

Nama : Syahrilah Suryana Putra  
NIM : 44218120023  
Program Studi : Public Relations  
Judul Laporan Skripsi : KONSTRUKSI MAKNA HIDUP SEHAT BAGI ANGGOTA PERGURUAN OLAHRAGA BELADIRI TRISULA TUGAS AKHIR  
Pembimbing : Prof. Dr. Ahmad Mulyana .,M.Si

### ***ABSTRACT***

Everyone certainly desires a healthy body, and to achieve a healthy body, one must also adopt a healthy lifestyle by engaging in sports. There are numerous sports that can contribute to bodily health, one of which is martial arts through the art of Pencak Silat. Perguruan Olahraga Bela Diri TRISULA (PORBRI TRISULA) is one of the martial arts institutions in Indonesia that greatly emphasizes the healthy lifestyle program for its members. This research aims to obtain a comprehensive overview of the construction of the meaning of a healthy life among the members of PORBRI TRISULA through the training programs offered by the institution. This study employs a constructivist paradigm, examined through a qualitative approach utilizing phenomenological research methods, grounded in George Herbert Mead's theory of symbolic interactionism. Data collection techniques involve interviews, while data analysis techniques encompass data reduction, data presentation, drawing conclusions, and verification.

To ensure data validity, the researcher employs triangulation techniques, specifically source triangulation and method triangulation. The findings from interviews with the six informants indicate that the meaning of a healthy life for the members of PORBRI TRISULA encompasses maintaining an ideal weight and body shape, being agile with good bodily reflexes, having no physical or spiritual disturbances, performing daily activities without hindrance, possessing strong stamina for activities, and adhering to a regular lifestyle encompassing eating, sleeping, exercising, and other activities. Their motivation to participate in the training programs is rooted in the influence of their environment, specifically significant others (those closest to them) and reference groups (other members and coaches of PORBRI TRISULA).

**Keywords:** Meaning, Healthy Lifestyle, Phenomenology, Symbolic Interaction.