BAB 1

Pendahuluan

A. Latar Belakang Masalah

Ismunandar (1996) dalam (Guardiana Ardi, 2012) menyatakan Sepeda merupakan salah satu alat transportasi darat untuk jarak dekat.Sekarang ini sepeda merupakan alat untuk bersenang-senang, melakukan petualangan, dan menjaga kesehatan.Sepeda sebagai sarana untuk bersepeda memiliki banyak jenisnya, antara lain: sepeda gunung, sepeda lipat, sepeda jalan raya, sepeda BMX, dan lain-lain. Jenis sepeda yang berbagai macam tersebut membuat tiap-tiap jenis sepeda memiliki ciri khas untuk membedakan dengan jenis sepeda yang lain. Meskipun demikian, tidak mengubah fungsi sepeda yaitu sebagai sarana transportasi bagi manusia untuk menghubungkan perpindahannya dari satu daerah ke daerah lain

Kini sepeda bukan lagi menjadi olahraga tapi sudah menjadi tren gaya hidup masyarakat di kota-kota besar pada umumnya. Hal ini juga disebabkan karena makin kotornya udara di kota-kota besar.Salah satu mantan atlet balap sepeda, Puspita Mustika Adia yang ditemui lensaindonesia.com di Laguna Resto, belum lama ini.Ia menyatakan “Sebetulnya sepeda bukan lagi sekedar olahraga tapi juga bisa menjadi gaya hidup buat masyarakat,” ujar dia.Namun sayangnya, kepedulian pemerintah kota (pemkot) di daerah masih kurang peka terhadap masyarakat yang hobi bersepeda ini bisa dilihat dari belum adanya fasilitas dan jalur sepeda di jalan-jalan kota-kota besar. Kalaupun ada pastinya tidak akan efektif karena masih banyaknya kendaraan yang parkir di jalur khusus

sepeda.“Saya melihat pemerintah kota belum sepenuhnya respect bagi para pengguna sepeda, meskipun di beberapa tempat atau jalan sudah ada jalur bagi pengguna sepeda. Tapi, yang saya lihat jalur tersebut banyak digunakan untuk perorangan yang menggunakan sepeda untuk beraktivitas seperti pergi bekerja maupun yang sekeda hobby saja.(**www.lensaindonesia.com)**

Dari hasil data observasi setiap minggu pagi mulai dari pukul ±05.00-09.00wib dengan tempat mulai dari jalur mulai dari Palur sampai pasar Karangpandan didaerah Kabupaten Karanganyar lebih tepatnya, banyak dari para pecinta sepeda gowes yang berlalu lalang terutama yang mengarah ketimur yaitu kearah Karangpandan. para penggemar sepeda gowes atau sepeda gunung mayoritasnya adalah kaum laki-laki yang kebanyakan yang berumur ±30th-50th tapi tak kalah banyak juga peminat dari yang muda sekitar usia ±19th-28th yang ikut dalam komunitas komunitas sepeda gowes.

Bersepeda atau yang akrab dengan istilah ‘gowes’ kini hadir dalam cara yang berbeda.Jika selama ini kita gowes dengan mengenakan baju olahraga atau kasual, rasanya perlu juga sesekali kita pake baju resmi yang gaya.Jangan takut bakal aneh sendiri jika ingin tampil demikian. Apa lagi ada acara khusus *The Tweed Ride* Jakarta.

Kegiatan *Tweed Ride* pertama di Indonesia ini dimulai sejak hari Sabtu (18/10/2014) lalu dan dilaksanakan serentak di 11 kota besar Indonesia. Di Jakarta, pesepeda yang sudah mengenakan baju rapi itu bersepeda mulai dari Bundaran HI dan berakhir di Taman Suropati.

“Ini serentak di 11 kota. Jakarta, Depok, Bogor, Bandung, Surabaya, Semarang, Gresik, Batam, Jombang, dan Palembang. Pokoknya ini yang pertama aja udah sebelas kota,” ujar inisiator acara Toto Sugito di Taman Suropati, Jakarta Pusat, Sabtu (18/10/2014).

Pria yang juga menjabat sebagai Ketua Umum *Bike To Work Indonesia* ini menjelaskan, *Tweed Ride* atau *Tweed Run*, meniru dari negara Inggris dan rencananya akan terus dilakukan satu kali dalam satu atau dua bulan.

“Jadi nanti mungkin dua bulan atau sebulan berikutnya kita akan bikin lagi. Karena ini sebenarnya kalau di Inggris atau di luar negeri itu *fun*,” jelasnya.

Toto menambahkan, seluruh komunitas sepeda yang ikut kegiatan ini sengaja berpakaian formal, agar mempersatukan seluruh komunitas sepeda yang ada.

“Kita sengaja berpakaian seperti ini untuk memperlihatkan bahwa sepeda itu gaya loh, fun loh, dan ini mempersatukan semua komunitas,” tambahnya.

Beragam komunitas sepeda yang ikut dalam kegiatan ini ada dari komunitas sepeda ontel, fixie, celli atau folding bike (sepeda lipat), BMX, MTB dan Bike to Work. “Jadi ini namanya sepeda Tunggal Ika. Satu sepeda, satu Indonesia,” tandasnya.*Tweed Ride Jakarta* merupakan sebuah acara bersepeda bersama para penggemar di Ibu Kota. Dengan mengusung tema ‘Yang Bersepeda Yang Bergaya’.

Tweed Ride atau *Tweed Run* adalah sebuah event bersepeda bersama dan telah menjadi fenomena di dunia. Event ini diselenggarakan pertama kali di London, Inggris pada tahun 2009, yang dikenal dengan *'The Tweed Run London'*.

Tweed Ride atau ***Tweed Run*** merupakan cara bersepeda yang dilakukan lintas komunitas sepeda untuk berkeliling kota dengan menggunakan pakaian resmi seperti jas dan dasi.Pada awalnya, *The Tweed Run* adalah sekumpulan grup pesepeda yang menggowes melalui pusat London, di mana pengendara sepeda diharapkan untuk berpakaian bersepeda ala Inggris tradisional (*traditional British cycling attire*), terutama pakaian berbahan kain wol (*tweed*) ditambah celana *"plus four suits"*.

Setiap sepeda dapat diterima di Tweed Run, tapi lebih dianjurkan memakai sepeda klasik *vintage* atau ontel yang terkesan kuno atau *old-school*, dan juga sepeda masih menggunakan teknologi rendah atau *low-tech cycling*.

Dua Dubes Eropa Ikut Meriahkan *Tweed Ride Jakarta*. Gowes unik 'Tweed Ride' yang terdiri dari lintas komunitas sepeda rupanya juga turut menarik perhatian dua Duta Besar (dubes) Eropa. Inisiator Tweed Ride yang juga merupakan ketua komunitas Bike To Work Indonesia Toto Sugito menjelaskan, pihaknya mengundang Dubes Norwegia Stig Traafik dan Dubes Denmark Casper Klynge

"Tadi saya mengundang dua Dubes Norwegia sama Denmark. Mereka hadir, namun mereka enggak bisa ikut kesini karena ada kerjaan. Tapi, next event

mereka akan bergerak bersama dubes lainnya," ujarnya di Taman Suropati, Jakarta Pusat, Sabtu (18/10/2014).

Toto menjelaskan, Tweed Ride adalah acara mempersatukan komunitas untuk sama-sama memperjuangkan hak bersepeda.

Pasalnya, hak untuk bersepeda sudah ada dalam Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2009, mengenai hak bersepeda. "Sebenarnya Undang-Undangnya sudah ada. Jadi, seharusnya kita mewujudkan kembali jalur sepeda," jelasnya.

Toto memiliki impian agar Indonesia meniru Eropa yang membiasakan masyarakatnya untuk menggunakan transportasi dengan sepeda. "Kalo kita memperjuangkan hak tersebut, Indonesia bisa kayak Eropa," tandasnya.

Selain dua dubes Eropa, turut hadir pula artis sekaligus anggota grup band Vierratale, Kevin Aprilio, yang ikut nge-gowes bareng Tweed Ride di Jakarta pada Sabtu 18 Oktober 2014 lalu.(www.b2w-indonesia.or.id)

Dan fenomena tentang orang nomor satu dinegara ini yang gemar bersepeda,Gubernur DKI Jakarta Joko Widodo, Minggu (16/12/12) pagi melakukan kegiatan bersepeda bersama Komunitas sepeda dan masyarakat sekitar Kanal Banjir Timur (KBT) mulai dari pintu air KBT Kelurahan Malaka Jaya, Kecamatan Duren Sawit hingga Cipinang Indah.Kegiatan ini dilakukan Jokowi dalam rangka meresmikan Jalur Sepeda di sepanjang Kanal Banjir Timur (KBT) dan taman AHEME PT. United Tractor, Tbk di Kanal Banjir Timur (KBT), Kecamatan Duren Sawit, Jakarta Timur.Kepala Dinas Perhubungan Provinsi DKI

Jakarta Udar Pristono mengatakan,kegiatan pembangunan jalur sepeda kanal KBT dibiayai oleh APBD tahun anggaran 2012 melalui SKPD Dinas Perhubungan Provinsi DKI Jakarta. Pembangunan ini juga secara fisik telah selesai sejak bulan Oktober tahun 2012 dan siap untuk digunakan masyarakat Jakarta.“Data teknis pembangunan jalur sepeda ini yaitu, lintasan jalan inspeksi KBT sisi utara sejajar dengan Jl. Jend.Basuki Rahmat, Jl. Kolonel Sugiono, Jl. RS. Sukanto, dan simpang Robusta Pondok Kopi, panjangnya 6,7 km, halte enam lokasi, fasilitas parkir sepeda 12 unit, rambu 125 unit, markas sepeda 88 buah,” kata Udar.Ia menambahkan, pembangunan tersebut dimaksudkan sebagai jawaban nyata Pemprov DKI Jakarta terhadap tingginya minat dan antusiasme masyarakat akan ketersediaan jalur sepeda di wilayah DKI Jakarta.Selain meresmikan jalur sepeda, Jokowi, didampingi Plt Walikota Jakarta Timur HR Krisdianto dan sejumlah pejabat DKI, juga meresmikan Taman AHEME PT. United Tractor. Taman seluas 3,9 hektar itu dibangun dengan mengedepankan fungsi ekologis dan sosial. Diharapkan dapat menjadi penghubung antara KBT dengan warga sekitar kanal agar dapat bekerjasama menjaga dan memelihara kanal.Kegiatan Bersepeda dan pembangunan Taman AHEME itu merupakan partisipasi pihak swasta dan bagian dari program Corporate Social Responsibility (CSR) dari PT. United Tractor, Tbk dan anak usahanya yang tergabung dalam Astra Heavy Equipment, Mining and Energy (AHEME). Perusahaan ini turut berperan aktif dalam program penyediaan dan pemanfaatan Ruang Terbuka Hijau (RTH) yang bekerjasama dengan unsur Dinas Pekerjaan Umum Pemerintah Provinsi DKI Jakarta dan unit pengelola BKT, Dinas Pekerjaan Umum Provinsi DKI Jakarta, serta difasilitasi

Walikota Jakarta Timur.Jalur sepeda ini juga tahun depan rencananya akan terus dikembangkan melalui APBD, nantinya jalur tersebut juga akan tembus sampai ke Marunda, sehinga para pejalan kaki dan pengendara sepeda akan bisa melalui jalur ini mulai dari timur sampai ke utara.**(www.lensaindonesia.com).**

Bersepeda sekarang tidak hanya menjadi hobi, tapi sudah merupakan gaya hidup bagi sebagian masyarakat kota. Tingkat polusi, pemanasan global dan kemacetan yang semakin tinggi membuat masyarakat kota mencari berbagai alternatif transportasi, salah satunya adalah sepeda. Karena menurut masyarakat kota, sepeda baik untuk kesehatan, dan juga baik untuk kenyamanan kota, kenyamanan global dan pemeliharaan lingkungan.

Sepeda tidak menghasilkan gas karbon monoksida maupun karbon dioksida, tidak mencemari udara maupun lingkungan serta tidak menyebabkan kemacetan arus lalu lintas.Karena sepeda dioperasikan oleh otot tubuh manusia, maka tidak diperlukan konsumsi bahan bakar berupa bensin ataupun solar. Sepeda telah secara nyata memberikan kenaikan perhatian terhadap isu-isu global lingkungan hidup, sebagai alat transportasi yang ramah lingkungan dan paling cocok untuk kota besar. Tak heran bila kemudian sepeda mulai dipilih dan digunakan sebagai alternatif di luar penggunaan mobil.

Sepeda sangat berkembang pesat di dunia dari tahun ketahun sepeda tidakpernah mengalami pasang surut itu dikarenakan produsen sepeda selalumembuat bermacam-macam bentuk dan kegunaan.Salah satunya adalahsepeda gunung.Sekarang, komponen khusus untuk sepeda gunung telahdikembangkan oleh para produsen menjadi sedemikian sempurna

untukmemanjakan para pecinta sepeda gunung.Sepeda gunung dirancang agar dapat melaju cepat, aman dan nyaman dalam menuruni bukit dan gunung.Mampu menikung dengan stabil pada kecepatan tinggi dan selalu dilengkapisuspensi belakang untuk meredam benturan yang sering terjadi.Sepedagunung juga lebih mengacu pada lomba, sehingga selain kekuatan, yangmenjadi titik tekan dalam perancangannya adalah bagaimana agar dapatmelaju dengan cepat.

Kegiatan “Jumat Last Friday Ride (JLFR)” juga merupakan kegiatan yang menampung aspirasi kaum muda Jogja atau kaum pendatang yang tertarik dengan kegiatan ini. Mulai dari anak-anak ABG sampai mantan ABG, tumpah ruah memenuhi jalan-jalan di Jogja. Mungkin mereka masih terkenang dengan fenomena “Sego Segawe” yang begitu dicintai oleh warga Jogja.

Setelah “Sego Segawe” tidak lagi terlihat semangatnya yang menggetarkan semangat Jogja Kota Sepeda, terlihat sekarang fenomena yang lain. Komunitas sepeda di Jogja yang tetap eksis dengan komunitas masing-masing makin eksis dengan ciri masing-masing. Yang hobi sepeda cepat makin bersemangat dengan komunitasnya, memacu sepedanya di jalur Pantai Selatan, mulai dari Bantul menuju Wates pulang pergi. Kalau kita naik sepeda motor dengan kecepatan 30 km/jam pasti akan merasakan betapa cepatnya kayuhan komunitas ini melewati sepeda motor kita.

Di komunitas lainnya, makin asyik menikmati rute-rute ekstrem di seputaran lereng Merapi. Banyak sekali jalur yang ada di lereng Merapi dan makin sulit lereng didaki semakin tertantang adrenalin mereka. Beberapa pejabat

yang ikut kegiatan sepeda gunung ini membuat komunitas penjelajah lereng Merapi makin eksis. Bagi mereka terjatuh saat bersepeda sudah tidak menakutkan lagi, sudah menjadi suatu hal yang biasa mereka lihat saat bersepeda.

Penggemar sepeda kota tentu tidak bisa mengikuti rute penggemar sepeda cepat atau sepeda gunung, akan riskan akibatnya kalau mencoba rute mereka. Pesepeda kota lebih memilih jalur Malioboro dan sekitarnya sebagai tujuan bersepeda atau mengisi waktu luangnya dengan bersepeda kuliner. Mereka bukan lagi bersepeda mencari rute yang nyaman, tetapi sudah berganti mencari kuliner yang “murah dan enak”.

Kemanapun rutenya asal tujuannya kuliner “murah dan enak”, maka sepeda akan terarah kesana. Syaratnya hanya satu, bersepedanya hanya seputaran Malioboro atau maksimal di dalam kota Jogja, intinya jarak sepedaanya tidak terlalu jauh. Mereka malah ada yang pernah bermimpi,”alangkah indahnya kalau yang lewat Malioboro hanya kendaraan tak bermotor saja”Tentu itu hanya sebuah impian, rasanya bersepeda di Malioboro sudah cukup kalau bisa dilakukan dengan nyaman dan aman.(www.eeshape.com)

Sepeda merupakan salah satu sarana transportasi alternatif yang banyakdigunakan oleh masyarakat indonesia. Sepeda juga dijadikan gaya hidupsehat oleh sebagian masyarakat. Mereka tergabung dalam kelompokkelompokkecil dan membentuk komunitas sepeda dimana komunitastersebut dibentuk untuk menyalurkan hobi dalam bersepeda.Sepedadigunakan sebagai alat olahraga ringan dan juga merupakan

salah satu alattransfortasi yang dapat digunakan untuk mengurangi polusi udara sertadapat dipakai oleh berbagai kalangan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa.

Para produsen sepeda juga memberikan inovasi-inovasi yang baru padasepeda agar membuat para konsumen tertarik untuk membeli danmenggunakan sepeda. Konsumen sangat berhati-hati dalam memilih produksepeda, karena sepeda yang mereka pilih menggambarkan faktor sosial dangaya hidup. Gaya hidup menggambarkan seseorang secara keseluruhan individu yang berinteraksi dengan lingkungan.

Menurut Kotler dan Armstrong (2008) dalam (Mauludiyah dan Isnaini,2014)Gaya hidup juga mencerminkan sesuatu dibalik kelas sosial seseorang dan menggambarkan bagaimana mereka menghabiskan waktu dan uang nya.Sedangkan faktor social merupakan sekelompok orang yang sama-sama mempertimbangkan secara dekat persamaan didalam status atau penghargaan komunitas yang secaraterus-menerus bersosialisasi diantara mereka sendiri baik secara formal daninformal. Gaya hidup adalah perilaku seseorang yang ditunjukkan dalam aktivitas, minat dan opini khususnya yang berkaitan dengan citra diri untuk merefleksikan status sosialnya.

Menurut Syumada (2009), melalui gaya hidup yang tidak baik dapat meimbulkan berbagai penyakit. Perubahan gaya hidup seperti konsumsi makanan cepat saji, pola makan yang tidak baik, kebiasaan merokok dan kurangnya aktifitas fisik, aktifitas fisik yang serba praktis merupakan salah satu pemicu

untuk timbulnya penyakit berbahaya seperti diabetes mellitus, tekanan darah tinggi (hipertensi), penyakit jantung dan sroke (Bustan, 2007).

Demikian dengan yang dikatakan Depkes, gaya hidup juga bisa memengaruhi kerentanan fisik terutama karena kurangnya aktifitas fisik akibatnya timbul penyakit yang serng diderita antara lain diabetes mellitus atau kencing manis, penyakit jantung, hipertensi, kanker atau keganasan dan lain-lain.gaya hidup pada jaman modern ini telah mendorong orang menubah gaya hidupnya seperti jarang bergerak karena segala sesuatu atau pekerjaan dapat lebih mudah dikerjakan dengan adanya tegologi yang modern seperti mencuci dengan mesin cuci, menyapu lantai dengan mesin penyedot debu, bepergian dengan kendaraan walaupun jaraknya dekat dan bisa dilakukan denga jalan kaki. Gaya hidup seperti itu tidak baik untuk kesehatan karena tubuh kita menjadi manja, karena kurag bergerak, sehingga tubuh menjadi lembek dan rentan penyakit.

Sebagai negara berkembang, Indonesia masih menghadapi masalah gizi ganda yaitu gizi kurang termasuk pendek (*stunting*) dan gizi lebih termasuk obesitas.Berdasarkan penelitian terkini, kedua masalah ini berkaitan dengan meningkatnya Penyakit Tidak Menular (PTM), seperti penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, diabetes dan penyakit akibat gangguan metabolisme. Kondisi ini diperburuk dengan faktor risiko umum yang terkait dengan perilaku individu antara lain konsumsi makanan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, merokok dan minum alkohol, serta menghirup udara yang terpolusi.

Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO melaporkan bahwa 80% penyakit jantung prematur, stroke dan diabetes, serta 40% kanker dapat dicegah dengan

pola konsumsi makanan sehat, aktivitas fisik yang cukup dan teratur serta tidak merokok. Penyakit jantung dan pembuluh darah adalah penyebab utama kematian di Indonesia dalam satu dasawarsa terakhir ini. Sejalan dengan rekomendasi *The UN High-Level Meeting on Non-communicable Diseases*, 2011, salah satu intervensi prioritas untuk mengendalikan PTM adalah memperbaiki pola konsumsi makanan termasuk mengurangi konsumsi gula, garam, lemak dan alkohol, serta melakukan aktivitas fisik yang cukup dan teratur(Kementerian Kesehatan RI. 2011).

B. Rumusan Masalah

Sepeda merupakan saah satu alat transportasi yang banyak digunakan oleh masyarakat tapi dengan seiring perkembangan jaman sepeda banyak fungsinya, salah satunya bisa digunakan sebagai media untuk olahraga dan dapat membentuk komunitas-komunitas sepeda gowes agar menyehatkan badan. Sedagkan gaya hidup sehat adalah usaha individu untuk sehat sesuai dengan yang diharapkan, memerlukan cara tertentu.

Oleh karena itu, rumusan masalah yang dapat disimpulkan dalam penelitian ini adalah: Bagaimana komunitas sepeda gowes menjadi gaya hidup sehat?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai pada penelitian ini adalah untuk memahami dan mendiskripsikan bagaimana komunitas gowes menjadi gaya hidup sehat

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari Penelitian ini berupa:

1) Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi para pencinta sepeda dan bagi masyarakat mengenai gaya hidup sehat denga menggunakan sepeda.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian-penelitian yang relevan selanjutnya.

2) Manfaat Praktis

a. Para pecinta gowes, hasil peneitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam memberikan informasi dan pemahaman mengenai gaya hidup sehat khususnya bagi para komunitas sepeda gowes.
b. Bagi masyarakat, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat tentang komunitas sepeda gowes bisa menjadi salah satu cara untuk menjadi gaya hidup yang sehat.
c. Peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi dan hasil karya secara empiris, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu bahan acuan dalam pengembangan penelitian selanjutnya.