

# BERSENAM

## PERLUKAN MOTIVASI

Oleh **NURUL AZUAR HAMZAH**

**PENINGKATAN** gaya hidup tidak sihat dalam komuniti, kini amat membimbangkan hingga pelbagai usaha dilaksanakan bagi menggalakkan setiap individu mengubah gaya hidup masing-masing. Peratusan penyakit tidak berjangkit yang semakin merunsiatkan merupakan bukti bahawa masyarakat tidak cakna tentang corak pemakanan sihat dan amalan bersenam yang menjadi tunjang kepada kesihatan dan kecergasan.

Walaupun bersenam tidak terlalu sukar, setiap perubahan bergantung pada diri setiap individu kerana kesedaran merupakan faktor paling utama dalam merencanakan gaya hidup sihat. Berdasarkan laporan yang dikeluarkan pada tahun 2011, hanya 32.4 peratus daripada masyarakat di Malaysia bersenam dan bersukan.

Namun, tidak dapat dipastikan sama ada kekerapan dan masa yang digunakan mencukupi atau tidak. Oleh sebab itu, setiap individu harus memupuk kesedaran untuk bersenam dan memotivasikan diri supaya aktiviti senaman dapat dilakukan secara berterusan sepanjang hayat.

### Senaman

Senaman merujuk kepada aktiviti yang melibatkan pergerakan otot badan yang bertujuan memperoleh manfaat kesihatan. Aktiviti senaman mampu memberikan kesan yang positif kepada kesihatan, kecergasan fisiologi, dan psikologi individu. Secara biologinya, apabila seseorang itu bersenam, otot yang digerakkan akan menggunakan tenaga yang dihasilkan melalui proses metabolisme zat makanan terutamanya daripada sumber karbohidrat.

Sumber karbohidrat ini akan dibakar hingga berkurangan sebelum beralih kepada lemak dan protein untuk digunakan bagi penghasilan tenaga seterusnya. Oleh sebab itu, senaman merupakan kaedah terbaik bagi mengimbangkan jumlah kalori dalam badan supaya berada pada tahap optimum dan sesuai dengan keperluan sehabian individu.

Prinsip senaman yang berkesan menekankan empat aspek penting, iaitu kekerapan, intensiti, masa, dan jenis senaman. Melalui aplikasi prinsip ini, setiap individu disarankan untuk mempraktikkan senaman jenis aerobik semininimum tiga kali seminggu, dalam jangka masa 30 hingga 60 minit dan melibatkan intensiti sederhana, iaitu 50 - 70 peratus daripada denyutan jantung maksimum.

Bagi mendapatkan manfaat kecergasan yang berterusan, setiap individu harus cuba meningkatkan keupayaan melakukan senaman dengan menambahkan kekerapan, jangka masa, dan intensiti senaman dari masa ke masa. Antara senaman aerobik yang dapat diamalkan termasuklah jogging, berenang, berjalan kaki secara pantas, menunggang basikal, dan tarian aerobik.

### Motivasi Diri dalam Bersenam

Pelbagai isu berkaitan motivasi dalam senaman termasuklah halangan yang menyebabkan individu itu sukar untuk bersenam dikaji. Secara umumnya, terdapat tiga faktor utama yang menghalang individu itu daripada melakukan senaman dan meneruskannya secara konsisten. Antara faktor itu termasuklah faktor personal, faktor persekitaran, dan faktor aktiviti itu sendiri.

Faktor personal adalah kurangnya pengetahuan berkaitan senaman, mengalami penyakit yang menyukarkan pergerakan, kekangan masa, dan tiada motivasi diri. Faktor persekitaran pula ialah cuaca buruk, ketiadaan tempat yang sesuai untuk bersenam, jarak ke tempat bersenam yang jauh, dan tiada sokongan sosial. Faktor aktiviti pula dikaitkan dengan corak aktiviti yang tidak bersesuaian dengan minat, pengisian aktiviti yang membosankan, dan jurulatih yang kurang mahir.

Sebenarnya, untuk melakukan senaman secara berterusan, kita haruslah mempunyai azam dan matlamat yang kuat. Penetapan matlamat dalam bersenam akan menguatkan motivasi diri dan menjadikan kita lebih berdisiplin dalam melaksanakan aktiviti senaman.

Satu teori yang dinamakan teori penentuan diri telah diperkenalkan bagi menjelaskan motivasi yang wujud dalam mempengaruhi tingkah laku senaman. Teori ini memfokuskan faktor sosial dan budaya dalam mendorong atau menghalang perubahan tingkah laku untuk mencapai sesuatu yang lebih baik.

Contohnya, seseorang itu mungkin terdorong untuk melakukan senaman disebabkan tekanan dalam kalangan masyarakat yang sentiasa mengamalkan senaman. Melalui teori ini, motivasi dalam senaman

dipengaruhi oleh lima jenis pengaturan, iaitu pengaturan dalaman, pengaturan introjek, pengaturan dikenal pasti dan pengaturan luaran. Individu yang tidak mempunyai keinginan langsung untuk bersenam dirujuk sebagai amotivasi.

Pengaturan dalaman merujuk kepada keadaan motivasi yang dipengaruhi oleh kesedaran dan keinginan sendiri yang terbit daripada dalaman dan merupakan motivasi yang paling kuat dalam mendorong seseorang itu berubah. Pengaturan luaran pula menjadikan individu itu berubah disebabkan oleh faktor luaran seperti ganjaran dan pengaruh masyarakat sekeliling.

Sementara itu, pengaturan dikenal pasti pula melibatkan penilaian yang berterusan terhadap matlamat yang dikenal pasti yang menyebabkan suatu perubahan diterima sebagai suatu yang penting. Contohnya, individu yang ingin mencapai indeks jisim tubuh yang normal kerana mengetahui bahawa obesiti ialah punca utama penyakit kronik.

Pengaturan introjek pula menyatakan bahawa pengalaman tingkah laku senaman disebabkan oleh tekanan dalaman yang wujud daripada pengaruh persekitaran yang mengancam ego dan maruah seseorang. Jika tingkah laku tersebut tidak diamalkan, mungkin seseorang itu berasa malu dan bersalah.

Remaja lelaki mungkin bersenam bukan kerana minat atau untuk meningkatkan kecergasan mereka tetapi kerana rakanranya menilai bahawa lelaki harus aktif dan cergas. Oleh sebab itu, mereka terpaksa bersenam bagi memenuhi tuntutan tersebut.

Antara kelima-lima jenis pengaturan tersebut, pengaturan dalaman merupakan yang terbaik dalam memotivasikan diri untuk melakukan senaman. Hal ini kerana apabila wujud motivasi dalaman yang tinggi, kita tidak mudah terancam disebabkan faktor luaran yang menghalang kita daripada bersenam.

Prinsip senaman yang berkesan menekankan empat aspek penting, iaitu kekerapan, intensiti, masa, dan jenis senaman.

### Peringkat Tingkah Laku Senaman

Perubahan dalam tingkah laku senaman dapat diterangkan berdasarkan model peringkat perubahan yang meliputi lima peringkat perubahan yang berlaku apabila seseorang itu terlibat dalam senaman. Peringkat tersebut ialah prarunangan, runangan, persediaan, tindakan, dan pengekalan.

Bagi memotivasikan diri, setiap tindakan perubahan yang dilakukan perlu dirujuk kepada peringkat tingkah laku diri sendiri. Contohnya, jika individu itu berada pada peringkat prarunangan,

diri dalam senaman dan seterusnya menjadikan senaman sebagai rutin dalam kehidupan.

### Peringkat awal (prarunangan dan runangan)

Pada peringkat ini, ilmu pengetahuan amat penting kerana tanggapan buruk tentang senaman melebihi tanggapan baik. Aktiviti senaman perlu dinilai sebagai keperluan dalam kehidupan. Bagi individu yang masih tidak bersenam, maklumat berkaitan senaman perlu diperolehi melalui

Contohnya, jika matlamat bersenam adalah untuk mengurangkan berat badan daripada 75 kilogram kepada 60 kilogram, sasaran itu perlulah nyata dan individu itu perlu sedar tentang tempoh yang diperlukan bagi mencapai sasaran tersebut.

Individu yang ingin memulakan senaman dalam masa sebulan dari sekarang perlu didedahkan dengan prinsip dan teknik yang betul untuk bersenam. Walaupun sesetengah senaman seperti jogging atau berjalan kaki nampak mudah, namun mereka

senaman yang dilaksanakan. Namun, hal ini tidak bermakna bahawa mereka perlu diabaikan. Sokongan yang berterusan amat penting bagi mengekalkan motivasi untuk bersenam.

Kadangkala, terdapat situasi yang menghalang individu itu daripada melakukan senaman seperti keadaan kesihatan yang tidak baik, kesibukan kerja dan masalah peribadi. Oleh sebab itu, nasihat perlu diberikan supaya hal itu tidak dijadikan penyebab untuk berhenti bersenam.

Individu pada peringkat ini juga harus dipantau supaya tidak terlalu ketagih dengan senaman hingga mengabaikan komitmen lain dan mengalami kesan negatif jika tidak dapat bersenam. Pemberian ganjaran sama ada daripada diri sendiri atau individu lain pula adalah berkesan dan mampu memberikan kepuasan.

Oleh sebab itu, permulaan sesuatu tingkah laku senaman bergantung pada kesedaran diri sendiri. Hal ini kerana perkembangan dan kemajuan manusia adalah proses semula jadi dan bukan dipengaruhi oleh persekitaran dan sosialnya. Setiap individu mempunyai keperluan psikologi asas yang universal termasuklah motivasi dalam melakukan perubahan.

Jika kita sedar tentang kesan buruk yang berlaku akibat kurang bersenam, kita sepatutnya berusaha untuk mengatasi halangan dan memanfaatkan sebahagian waktu untuk bersenam. Oleh sebab itu, tiada istilah terlewat untuk bersenam kerana kesempatan itu sentiasa ada dan kita mampu melakukannya.

Nurul Azuar Hamzah, Pensyarah Program Senaman dan Sains Sukan, Sekolah Sains Kesihatan, Universiti Sains Malaysia.



Peringkat tingkah laku senaman.

pendedahan tentang informasi berkaitan faedah dan manfaat senaman sangat diperlukan supaya mencetuskan pemikiran untuk bersenam.

Sebaliknya, individu yang berada pada peringkat pengekalan perlu diberikan input berkenaan halangan yang akan berlaku dalam mengekalkan tingkah laku senaman, di samping mendedahkannya terhadap aktiviti senaman yang lebih bervariasi.

Oleh sebab itu, ahli psikologi senaman berperanan dalam merencanakan strategi terbaik bagi membantu individu yang liat bersenam supaya mereka menyedari akan kepentingan senaman, mempraktikkannya, dan meneruskannya untuk tempoh yang panjang.

### Meningkatkan Motivasi Diri untuk Bersenam

Ada pelbagai kaedah yang dapat dilaksanakan bagi meningkatkan motivasi individu supaya melibatkan

pembacaan atau dengan menghadiri bengkel senaman dan kesihatan.

Penyebaran maklumat juga perlu dilaksanakan melalui aktiviti ceramah dan kempen. Setiap individu harus mengetahui keburukan atau masalah yang dihadapi jika tidak bersenam. Peranan orang terdekat seperti rakan karib dan pasangan hidup amat penting bagi menasihatkannya dan memberikan dorongan supaya berfikir dan bersedia untuk melakukan senaman.

### Peringkat pertengahan (persediaan dan tindakan)

Pada peringkat ini, individu telah sedar tentang kepentingan senaman. Tanggapan baik tentang senaman melebihi tanggapan buruk. Sebagai permulaan, individu tersebut perlu mengenal pasti matlamat yang ingin dicapai dan seterusnya menetapkan matlamat tersebut sebagai sasaran utama.

perlu diajar cara untuk mengenal pasti intensiti senaman supaya aktiviti yang dilakukan sepadan dengan tahap kecergasan individu tersebut.

Individu juga perlu diberikan panduan untuk merancang aktiviti senaman dalam tempoh seminggu supaya tidak berlaku kesan buruk akibat daripada senaman yang dilakukan secara berterusan dan tanpa rehat.

Individu yang bersenam perlu mematuhi masa senaman yang telah dirancang. Penambahbaikan untuk meningkatkan keseronokan bersenam perlu diaplikasikan seperti mendengar muzik semasa bersenam, bersenam secara berkumpulan, mempelbagaikan aktiviti senaman dan mengunjungi tempat senaman yang berbeza. Strategi ini dapat memberikan motivasi dalam diri dan mengelakkan kebosanan.

### Peringkat lanjut (pengekalan)

Pada peringkat ini, individu dianggap telah sebatu dengan tingkah laku

