

INJAUAN KRIMINOLOGIS TERHADAP TINDAKAN MAIN HAKIM SENDIRI (EIGENRECHTING) YANG DILAKUKAN OLEH MASSA TERHADAP PELAKU TINDAK PIDANA

Syamsiar Arief

ABSTRAK

Hasil yang diperoleh Penulis dalam penelitian ini, antara lain bahwa: Faktor penyebab tindakan main hakim sendiri yang dilakukan oleh massa terhadap pelaku tindak pidana adalah sebagai berikut: 1) Faktor internal pelaku main hakim sendiri, antara lain: Ketidakpercayaan masyarakat terhadap penegak hukum dalam menangani pelaku tindak pidana, Emosi dan sakit hati terhadap pelaku tindak pidana, agar pelaku tindak pidana jera dan supaya calon pelaku tindak pidana lain takut melakukan hal yang sama, anggapan bahwa menghakimi pelaku tindak pidana adalah kebiasaan dalam masyarakat, ikut-ikutan, dan rendahnya tingkat pendidikan. 2) Faktor eksternal pelaku main hakim sendiri, antara lain: Faktor kepolisian yang melakukan pembiaran terhadap tindakan main hakim sendiri yang dilakukan oleh massa, dan Faktor kepolisian yang lamban dan tidak profesional dalam menangani kasus-kasus tindak pidana. Upaya pencegahan dan penanggulangan tindakan main hakim sendiri (eigenrechting) dapat dilakukan dengan 2 langkah antara lain: 1) Preventif, yaitu Membangun kewibawaan dan kepastian hukum yang memenuhi rasa keadilan masyarakat; Dengan himbauan dan penyuluhan hukum; dan Melaksanakan patroli rutin. 2) Represif, yaitu memproses pelaku main hakim sendiri terhadap pelaku tindak pidana. Namun dalam hal ini polisi belum optimal, dikarenakan banyaknya kendala yang dihadapi kepolisian.

PENDAHULUAN

Semenjak perjuangan kemerdekaan telah dicita-citakan terwujudnya suatu pemerintah dan negara yang menjunjung tinggi hukum dan hak asasi manusia, disamping itu seluruh rakyat Indonesia menginginkan suasana perikehidupan bangsa yang aman tenteram, tertib dan damai berdasarkan Pancasila dan

undang-undang dasar Negara Republik Indonesia 1945, untuk mewujudkan tujuan dan cita-cita tersebut diatas, maka hukum wajib dilaksanakan dan ditegakkan oleh semua warga Negara dengan tidak ada pengecualian.

Realita hukum pidana di masyarakat tidak semudah yang dipaparkan karena banyak

permasalahan yang kompleks bermunculan terutama di antaranya permasalahan tindak pidana yang semakin berkembang dan bervariasi seiring dengan perkembangan masyarakat menuju era modern. Tumbuh dan meningkatnya masalah kejahatan ini memunculkan anggapan dari masyarakat bahwa aparat penegak hukum gagal dalam menanggulangi masalah kejahatan dan dianggap lamban dalam menjalankan tugasnya serta adanya ketidakpuasan masyarakat terhadap penegakan hukum yang tidak berjalan sebagaimana mestinya. Hal ini akibat proses panjang dari sistem peradilan yang kurang mendidik dimana sering kali terjadi tersangka pelaku kejahatan dan merugikan masyarakat dilepas oleh penegak hukum dengan alasan kurang kuatnya bukti yang ada dan kalaupun kemudian diproses sampai ke pengadilan, hukunya yang dijatuhkan tidak sesuai dengan harapan masyarakat. Adanya anggapan yang demikian memicu sebagian masyarakat yang merasa keamanan dan ketentramannya terganggu untuk melakukan tindakan main hakim sendiri terhadap pelaku kejahatan tanpa mengikuti proses hukum yang berlaku.

Menghakimi sendiri para pelaku tindak pidana bukanlah merupakan

cara yang tepat melainkan merupakan suatu pelanggaran hak asasi manusia dan telah memberikan kontribusi negatif terhadap proses penegakan hukum. Masyarakat lupa dan atau tidak tahu, bahwa tidak hanya mereka yang memiliki hak asasi, para pelaku tindak pidana/penjahatpun memiliki hak asasi yaitu hak untuk mendapatkan perlindungan hukum di muka pengadilan, tidak boleh dilupakan penderitaan yang dialami para pelaku tindak pidana karena walau bagaimanapun, mereka merupakan bagian dari umat manusia.

Tindakan main hakim sendiri yang terjadi di masyarakat akhir-akhir ini sering diberitakan baik dalam media cetak maupun televisi, karena tidak dapat dipungkiri tindakan main hakim sendiri sudah menjadi *mega trend* di berbagai daerah. Kota Makassar sebagai ibu kota provinsi Sulawesi Selatan misalnya, ternyata juga tidak luput dari kasus tindakan main hakim sendiri. Kasus-kasus seperti ini banyak yang diproses secara hukum sesuai ketentuan yang berlaku tetapi tidak sedikit juga yang dilepas begitu saja dikarenakan kurangnya bukti. Kondisi masyarakat di Makassar sebagian besar sangatlah emosional dalam menghadapi pelaku kasus kriminal secara langsung terutama golongan masyarakat yang ekonominya

menengah kebawah, ditambah rendahnya pengetahuan hukum sehingga mudah memicu kemarahan dan lebih suka melakukan penghukuman sendiri pada pelaku kejahatan karena bagi masyarakat penghukuman seperti itu lebih efektif.

Penegakan hukum kasus main hakim sendiri ini perlu diupayakan secara serius karena bila tanpa penanganan yang sungguh-sungguh, tindakan main hakim sendiri akan menjadi budaya dalam masyarakat dan menjadi noda dalam kehidupan berbangsa dan bernegara.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kriminologi

Kriminologi merupakan ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang kejahatan. Nama kriminologi ditemukan oleh P. Topinard (1830-1911) seorang ahli antropologi prancis, secara harafia berasal dari kata *crime* yang berarti kejahatan atau penjahat dan *logos* yang berarti ilmu pengetahuan, maka kriminologi dapat berarti ilmu tentang kejahatan atau penjahat

B. Tindak Pidana

Pembentuk undang-undang kita telah menggunakan kata "*strafbaar feit*" untuk menyebutkan apa yang dikenal sebagai tindak pidana di

dalam Kitab Undang-undang Hukum Pidana (KUHP) tanpa memberikan sesuatu penjelasan mengenai apa yang sebenarnya dimaksud dengan *Strafbaar feit* tersebut.

Perkataan "*feit*" itu sendiri di dalam Bahasa Belanda bearti "sebagian dari suatu kenyataan" atau "*een gedeelte van de werkelijkheid*", sedang "*strafbaar*" berarti dapat dihukum, hingga secara harfiah perkataan "*strafbaar feit*" itu diterjemahkan sebagai bagian dari suatu kenyataan yang dapat dihukum, yang sudah barang tentu tidak tepat, oleh karena kelak akan diketahui bahwa yang dapat dihukum itu sebenarnya adalah manusia sebagai pribadi dan bukan kenyataan, perbuatan ataupun tindakan.

Unsur-Unsur Tindak Pidana

Secara umum unsur-unsur tindak pidana dibedakan ke dalam dua macam yaitu :

1. Unsur objektif, yaitu unsur yang terdapat di luar pelaku (*dader*) yang dapat berupa :
 - a. Perbuatan, baik dalam arti berbuat maupun tidak berbuat.

Contoh unsur obyektif yang berupa "perbuatan" yaitu perbuatan-perbuatan yang dilarang dan diancam oleh Undang-undang. Perbuatan-perbuatan tersebut antara lain perbatan-perbuatan yang

dirumuskan dalam Pasal 242, 263, 362 KUHP. Didalam ketentuan pasal. 362 misalnya, unsur obyektif yang berupa "perbuatan" dan sekaligus merupakan perbuatan yang dilarang dan diancam oleh Undang-undang adalah mengambil.

- b. Akibat, yang menjadi syarat mutlak dalam tindak pidana materil.

Contoh unsur obyektif berupa suatu "akibat" adalah akibat-akibat yang dilarang dan diancam oleh Undang-undang dan sekaligus merupakan syarat mutlak dalam tindak pidana antara lain akibat-akibat sebagaimana dimaksud dalam ketentuan Pasal 351, 338 KUHP.

- c. Keadaan atau masalah-masalah tertentu yang dilarang dan diancam oleh Undang-undang.

Contoh unsur obyektif berupa suatu "keadaan" yang dilarang dan diancam oleh Undang-undang adalah keadaan sebagaimana dimaksud dalam ketentuan pasal 160, 281 KUHP Dalam ketentuan Pasal 282 KUHP misalnya, unsur obyektif yang berupa "keadaan" adalah ditempat umum.

2. Unsur Subyektif, yaitu unsur yang terdapat dalam diri pelaku

(*dader*) yang berupa :

- a. Hal yang dapat dipertanggungjawabkannya seseorang terhadap perbuatan yang telah dilakukan (Kemampuan Bertanggung jawab)
- b. Kesalahan atau *schuld*. Berkaitan dengan masalah kemampuan bertanggung jawab diatas. Seseorang dapat dikatakan mampu bertanggung jawab apabila dalam diri orang itu memenuhi 3 syarat, yaitu
 - a) Keadaan jiwa orang itu adalah sedemikian rupa, sehingga ia dapat mengerti akan nilai perbuatannya dan karena juga mengerti akan nilai dari akibat perbuatannya.
 - b) Keadaan jiwa orang itu sedemikian rupa, sehingga ia dapat menentukan kehendaknya terhadap perbuatan yang ia lakukan.
 - c) Orang itu harus sadar perbuatan mana yang dilarang dan perbuatan mana yang tidak dilarang oleh Undang-undang.

Adapun Pelaku tindak pidana itu adalah orang yang melakukan tindak pidana yang bersangkutan, dalam arti orang yang dengan suatu kesengajaan atau suatu ketidak

sengajaan seperti yang disyaratkan oleh undang-undang telah menimbulkan suatu akibat yang tidak dikehendaki oleh undang-undang atau telah melakukan tindakan yang terlarang atau mengabaikan tindakan yang diwajibkan oleh undang-undang, atau dengan perkataan lain ia adalah orang yang memenuhi semua unsur-unsur suatu delik seperti yang telah ditentukan didalam undang-undang, baik itu merupakan unsur-unsur subjektif maupun unsure-unsur objektif, tanpa memandang apakah keputusan untuk melakukan tindak pidana tersebut timbul dari dirinya sendiri ataukah timbul karena digerakan oleh pihak ketiga."

C. Tinjauan Umum tentang Main Hakim Sendiri (*Eigenrechtig*).

Main hakim sendiri atau yang biasa diistilahkan masyarakat luas dan media massa dengan peradilan massa, penghakiman massa, pengadilan jalanan, pengadilan rakyat, amuk massa, anarkisme massa atau juga brutalisme massa, merupakan terjemahan dari bahasa Belanda yaitu "*Eigenrechtig*" yang berarti cara main hakim sendiri, mengambil hak tanpa mengindahkan hukum, tanpa sepengetahuan pemerintah dan tanpa penggunaan alat kekuasaan

pemerintah. Perbuatan main hakim sendiri hampir selalu berjalan sejajar dengan pelanggaran hak-hak orang lain, dan oleh karena itu tidak diperbolehkan perbuatan ini menunjukkan bahwa adanya indikasi rendahnya kesadaran terhadap hukum.

D. Tinjauan Umum tentang Massa.

Kata massa dalam khasanah keilmuan hukum pidana tidak dikenal dan hanya merupakan bahasa yang timbul dan hidup di masyarakat sebagai realitas sosial.

Kata massa menurut kamus ilmiah populer adalah dengan cara melibatkan banyak orang; bersama-sama; besar-besaran (orang banyak).

E. Teori-Teori Penyebab Terjadinya Kejahatan

1. Teori tipologik

Teori ini memiliki asumsi bahwa tingkah laku kriminal disebabkan oleh beberapa kondisi fisik dan mental mendasar yang memisahkan penjahat dan bukan penjahat.

2. Teori sosiologis

Teori-teori dengan pendekatan sosiologis pada dasarnya sangat menentang pendapat bahwa tingkah laku melanggar norma itu disebabkan oleh kelainan atau kemunduran biologis atau psikologis dari si

pelaku. Teori-teori sosiologis ini berpendapat bahwa tingkah laku melanggar norma dipelajari sebagaimana tingkah laku lain (tidak melanggar norma) dipelajari oleh manusia normal.

3. Teori teori dari perspektif lain

a) Teori Labeling

Menurut teori labeling, pemberian sanksi dan label yang dimaksudkan untuk mengontrol penyimpangan malah menghasilkan sebaliknya. Bahwa proses pemberian label merupakan penyebab seseorang menjadi jahat. Ada dua hal yang perlu diperhatikan, dalam proses pemberian laEL.

b) Teori Konflik

Teori konflik adalah pendekatan terhadap penyimpangan yang paling banyak diaplikasikan kepada kejahatan, walaupun banyak juga digunakan dalam bentuk-bentuk penyimpangan lainnya.

c) Teori Kontrol

Teori ini meletakkan penyebab kejahatan pada lemahnya ikatan individu atau ikatan sosial dengan masyarakat, atau macetnya integrasi sosial.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tindakan main hakim sendiri (*eigenrechting*) yang dilakukan oleh massa terhadap pelaku tindak pidana adalah sebuah fenomena yang sering ditemui atau didengar dalam masyarakat, khususnya di kota Makassar. Aksi main hakim sendiri yang dilakukan oleh massa terhadap pelaku tindak pidana biasanya terjadi jika pelaku tindak pidana/kejahatan tertangkap tangan di lingkungan ramai, seperti pusat-pusat perbelanjaan, terminal, jalan raya hingga perkampungan yang padat penduduk.

Berdasarkan penelitian di Kantor Polrestabes Makassar, dalam kurung waktu empat tahun terakhir yaitu dari tahun 2009 sampai dengan tahun 2012, tidak satu pun kasus tindakan main hakim sendiri yang dilakukan oleh massa terhadap pelaku tindak pidana yang tercatat. Pihak kepolisian berdalih bahwa pelaku tindak pidana maupun keluarga yang menjadi korban main hakim sendiri tidak mempersoalkan/melaporkan kejadian yang mereka alami ke pihak Kepolisian.

Berikut data tindakan main hakim sendiri yang dilakukan oleh massa terhadap pelaku tindak pidana di Kota Makassar yang tidak dilaporkan/kejahatan terselubung

(*Hidden crime*) dari hasil penelitian dan wawancara langsung dengan masyarakat.

Jumlah kasus main hakim sendiri yang terjadi tapi tidak tercatat di kepolisian (*Hidden Crime*) dalam rentang waktu 2009 sampai 2012 adalah 14 kasus dimana pelaku tindak pidana yang paling sering menjadi korban adalah adalah pelaku pencurian yakni 11 orang, 1 pelaku tabrakan, 1 pelaku pasangan mesum, dan 1 preman yang mabuk.

A. Faktor-faktor Penyebab Terjadinya Main Hakim Sendiri (*Eigenrechting*) Yang Dilakukan Oleh Massa Terhadap Pelaku Tindak Pidana.

Untuk mengetahui secara jelas faktor penyebab masyarakat melakukan tindakan main hakim sendiri (*eigenrechting*) terhadap pelaku tindak pidana di kota Makassar, dapat dilihat dari jawaban 20 pelaku yang pernah menghakimi pelaku tindak pidana sebagai berikut:

Faktor internal dari pelaku main hakim sendiri.

1. faktor ketidakpercayaan terhadap penegak hukum dalam menangani pelaku tindak pidana.

Menurut Aipda Rezky yospiah, bahwa: "Faktor utama kenapa masyarakat kuhusunya masyarakat

di kota Makassar lebih memilih melakukan tindakan main hakim sendiri terhadap pelaku tindak pidana dari pada menyerahkan pelaku tindak pidana tersebut ke pihak kepolisian adalah dikarenakan hilangnya kepercayaan masyarakat terhadap penegak hukum dalam menangani pelaku tindak pidana."

2. Faktor Emosi dan sakit hati terhadap pelaku tindak pidana

Watak masyarakat di Kota Makassar sebagian besar sangatlah emosional terutama golongan masyarakat yang ekonominya menengah kebawah. Ketika masyarakat Makassar berhadapan dengan persoalan yang berhubungan dengan *Siri'* (harkat dan martabat) atau perbuatan yang bertentang dengan norma maka akan dengan mudah emosi masyarakat tersulut.

Maraknya aksi tindak pidana di kota Makassar sudah sangat meresahkan, menimbulkan anggapan bahwa pelaku tindak pidana adalah musuh bersama yang harus dibasmi. Masyarakat Makassar sudah sangat geram dan dendam terhadap pelaku tindak pidana sehingga ketika ada pelaku tindak pidana yang tertangkap oleh warga, maka dengan mudah tersulut emosinya dan tanpa segan-segan warga lansung menghakimi

pelaku tersebut sampai tidak berdaya. Hal ini sesuai dengan pengakuan Odding (nama samara 27 tahun) dan Arifai (nama samaran 24 tahun) yang pernah menghakimi pelaku

3. Agar pelaku tindak pidana jera dan supaya calon pelaku lain takut melakukan hal yang sama.

Dari wawancara dengan beberapa pelaku main hakim sendiri salah satu alasan masyarakat menghakimi pelaku tindak pidana adalah supaya para pelaku tindak pidana jera dan calon pelaku lain takut melakukan hal yang sama. Hal tersebut cukup beralasan, mengingat frekuensi tindak pidana khususnya kasus pencurian dan aksi berutilisme geng motor di Makassar cukup tinggi. Masyarakat yakin bahwa hal yang mereka lakukan cukup efektif, terbukti setelah ada yang pelaku tindak pidana pencurian yang dihakimi maka frekuensi tindak pidana tersebut berkurang bahkan tidak terjadi lagi. Alasan ini sesuai dengan apa yang dipaparkan Bahar (nama samaran, 33 tahun)

4. Faktor anggapan bahwa menghakimi pelaku tindak pidana adalah kebiasaan dalam masyarakat.

Kalau suatu tingkah laku atau perbuatan itu berlangsung secara tetap, terulang, maka akan timbullah anggapan bahwa memang demikianlah seharusnya. Fenomena main hakim sendiri yang dilakukan oleh masyarakat sudah menjadi trend dan sering di dengar di kota Makassar bahkan dapat dijumpai disemua daerah.

5. Ikut-ikutan.

Awalnya hanya lewat dan menonton, namun karena ajakan dan ingin juga merasakan memberi hukuman kepada pelaku tindak pidana, maka kemudian mereka ikut menghakimi pelaku pencurian. Lebih parah lagi, terkadang pelaku main hakim sendiri hanya terprovokasi dan ikut memukul atau mengeroyok tanpa tahu masalah yang sebenarnya.⁴¹ Menurut Aipda Resky Yospiah bahwa terkadang Masyarakat hanya ikut-ikutan main hakim sendiri dalam kerumunan massa. Pada

6. Faktor rendahnya tingkat pendidikan.

Sebagaimana hasil angket pada tabel II bahwa tingkat pendidikan pelaku main hakim sendiri umumnya masih sangat rendah. Peranan pendidikan sangat besar pengaruhnya bagi pembentukan watak pribadi

seseorang. Tidak adanya *basis*: pendidikan agama dan moral membuat tingkat pengendalian emosional setiap individu sangat rendah sehingga gampang dihasut atau di provokasi.

Selain faktor-faktor yang berasal dari internal pelaku main hakim, terjadinya main hakim juga disebabkan oleh faktor-faktor eksternal pelaku main hakim sendiri. Faktor-faktor eksternal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Faktor kepolisian yang melakukan pembiaran terhadap tindakan main hakim sendiri yang dilakukan oleh massa.

Maraknya aksi main hakim sendiri yang dilakukan oleh massa terhadap pelaku tindak pidana yang terjadi tapi tidak ditangkap atau diproses oleh kepolisian mengakibatkan masyarakat beranggapan bahwa menghakimi pelaku tindak pidana adalah hal yang wajar atau dibolehkan dilakukan oleh masyarakat apalagi kalau hal tersebut dilakukan secara beramai-ramai.

- 2) Faktor kepolisian yang lamban dan tidak profesional dalam menangani kasus-kasus tindak pidana.

Faktor kepolisian yang lamban

dan tidak profesional dalam menangani kasus-kasus tindak pidana dalam masyarakat memunculkan asumsi dari masyarakat bahwa seakan-akan kasus kejahatan yang menimpa mereka tidak diurus dan diselesaikan sehingga masyarakat merasa perlu turun tangan untuk menciptakan keamanannya sendiri salah satu cara yang ditempuh adalah dengan menghakimi sendiri pelaku tindak pidana yang mereka tangkap.

B. Upaya Pencegahan dan Penanggulangan (Main Hakim Sendiri) (*Eigenrechtig*) Yang Dilakukan Oleh Massa Terhadap Pelaku Tindak Pidana di kota Makassar.

1. Preventif (Pencegahan).

- a. Membangun kewibawaan dan kepastian hukum yang memenuhi rasa keadilan masyarakat.
- b. Himbauan dan penyuluhan hukum
- c. Melaksanakan patroli rutin.

2. Represif (Penindakan)

Proses hukum terhadap perbuatan main hakim sendiri yang dilakukan oleh masyarakat tetap bisa diproses secara hukum, sama halnya dengan perbuatan hukum lainnya. Pelaku

tindakan main hakim sendiri ini tetap bisa ditangkap namun pada prakteknya jarang terjadi dikarenakan pelaku tindak pidana yang menjadi korban penghakiman massa ataupun keluarganya tidak melaporkan/mempermasalahkan penganiayaan atau pengeroyokan yang dialaminya.

PENUTUP

A. KESIMPULAN

1. Faktor penyebab tindakan main hakim sendiri yang dilakukan oleh massa terhadap pelaku tindak pidana adalah sebagai berikut:

a. Faktor internal pelaku main hakim sendiri, antara lain:

- 1) Ketidakpercayaan masyarakat terhadap penegak hukum dalam menangani pelaku tindak pidana.
- 2) Emosi dan sakit hati terhadap pelaku tindak pidana.
- 3) Agar pelaku tindak pidana jera dan supaya pelaku lain takut melakukan hal yang sama.
- 4) Anggapan bahwa menghakimi pelaku tindak pidana adalah kebiasaan dalam masyarakat.

5) Ikut-ikutan

6) Faktor rendahnya tingkat pendidikan

b. Faktor eksternal pelaku main hakim sendiri, antara lain:

1) Faktor kepolisian yang melakukan pembiaran terhadap tindakan main hakim sendiri yang dilakukan oleh massa

2) Faktor kepolisian yang lamban dan tidak profesional dalam menangani kasus-kasus tindak pidana.

2. Upaya pencegahan dan penanggulangan tindakan main hakim sendiri (*eigenrecht*) dapat dilakukan dengan 2 langkah antara lain:

a. Preventif, yaitu Membangun kewibawaan dan kepastian hukum yang memenuhi rasa keadilan masyarakat; Dengan himbauan dan penyuluhan hukum; dan Melaksanakan patroli rutin.

b. Represif, yaitu memproses pelaku main hakim sendiri terhadap pelaku tindak pidana. Namun dalam hal ini polisi belum optimal, dikarenakan banyaknya kendala yang dihadapi kepolisian.

B. SARAN

1. Kepolisian harus lebih tegas dalam menindak anggota masyarakat atau massa yang melakukan tindakan main hakim sendiri terhadap pelaku tindak pidana untuk menghilangkan anggapan bahwa menghakimi pelaku tindak pidana adalah hal yang wajar dan pantas.
2. Peningkatan penyuluhan hukum

untuk membangun kesadaran hukum rakyat sehingga tidak melakukan tindakan main hakim sendiri.

3. Menambah personil kepolisian untuk lebih meningkatkan tindakan repressif dan preventif baik terhadap pelaku tindak pidana maupun terhadap pelaku main hakim sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam ,A.S.2010. *Pengantar Kriminologi*. Pustaka Refleksi: Makassar. Anwar , Yesmil dan Adang. 2010. *Kriminolog*. Refika Aditama: Bandung.
- Hamzah, Andi. 2008. *Asas-Asas Hukum Pidana*. PT. Rineke Cipta: Jakarta.
- Prasetyo, Teguh. 2010. *Kriminalisasi dalam Hukum Pidana, Cetakan 1*. Nusamedia: Bandung.
- Sambas,Nandang.2010. *Pembaharuan Sistem pemidanaan anak di indonesia*. PT. Raja grafindo perkasa: Bandung.
- Santoso,Topo.2001. *Kriminologi*. PT. Raja Grafindo Perkasa: Jakarta.
- Sunggono,S.H.,M.S., Bambang.2011. *Metodologi Penelitian Hukum*. Rajawali Pers: Jakarta.

1. PENDAHULUAN

Salah satu aspek yang paling penting dalam kehidupan manusia adalah kesehatan.

Kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan

individu untuk menjalankan tugas, pekerjaan dan memenuhi tuntutan-tuntutan hidupnya

secara optimal. Kesehatan merupakan suatu keadaan yang dinamis dan terus-menerus

berubah-ubah. Kesehatan seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti

genetik, lingkungan, gaya hidup, dan faktor-faktor lainnya.

Salah satu faktor yang paling berpengaruh terhadap kesehatan adalah gaya hidup.

Gaya hidup yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit

seperti penyakit jantung, diabetes, dan obesitas.

Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memperhatikan gaya hidup kita sehari-hari

dan berusaha untuk mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat.

Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan adalah dengan melakukan aktivitas

fisik yang teratur. Aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan kekuatan otot,

meningkatkan daya tahan tubuh, dan menurunkan risiko terjadinya penyakit.

Oleh karena itu, penting bagi kita untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur

sebagai bagian dari gaya hidup kita sehari-hari.

Salah satu jenis aktivitas fisik yang paling mudah dilakukan adalah berjalan kaki.

Berjalan kaki dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung, menurunkan

berat badan, dan meningkatkan mood.

Oleh karena itu, penting bagi kita untuk berjalan kaki secara teratur sebagai bagian

dari gaya hidup kita sehari-hari.

Salah satu faktor yang paling berpengaruh terhadap kesehatan adalah gaya hidup.

Gaya hidup yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit

seperti penyakit jantung, diabetes, dan obesitas.

Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memperhatikan gaya hidup kita sehari-hari

dan berusaha untuk mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat.

Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan adalah dengan melakukan aktivitas

fisik yang teratur. Aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan kekuatan otot,

meningkatkan daya tahan tubuh, dan menurunkan risiko terjadinya penyakit.

Oleh karena itu, penting bagi kita untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur

sebagai bagian dari gaya hidup kita sehari-hari.

Salah satu jenis aktivitas fisik yang paling mudah dilakukan adalah berjalan kaki.

Berjalan kaki dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung, menurunkan

berat badan, dan meningkatkan mood.

Oleh karena itu, penting bagi kita untuk berjalan kaki secara teratur sebagai bagian

dari gaya hidup kita sehari-hari.