

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berolahraga pada Wanita dewasa. Motivasi merupakan sebuah dorongan, kesatuan, kekuatan yang berasal dari dalam diri seseorang yang dapat mengarahkan, mendorong, atau menyebabkan seseorang melakukan suatu kegiatan atau perilaku tertentu untuk mencapai hasil yang diharapkan atau direncanakan sebelumnya. Berolahraga adalah sebuah kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara sistematis yang bertujuan untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kesegaran jasmani. Wanita dewasa adalah kategori jenis kelamin yang memiliki vagina, tuba falopi, dan Rahim yang secara alamiah dapat mengalami menstruasi, hamil, melahirkan, dan menyusui, kemudian menjalankan perannya sebagai ibu yang dicirikan dengan pemikiran post formal yaitu pemikiran yang mempertimbangkan unsur-unsur kontradiktif dari kehidupan intelektual atau sosial interaksi dalam keseluruhan yang bermakna, sambil membangun stabilitas relatif emosi ekspresi serta sistem nilai sebagai dasar pengambilan Keputusan hidup. Penelitian ini mengambil 3 (tiga) orang partisipan merupakan wanita dengan rentang usia 18-45 tahun dan 3 (tiga) orang *significant other*. Metode pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik wawancara dan observasi. Teknik wawancara dilakukan dengan terstruktur dengan menggunakan pedoman wawancara. Teknik pbservasi dilakukan dengan menggunakan teknik observasi berperan serta. Analisis data penelitian bersifat naratif deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi berolahraga pada wanita dewasa terdiri dari motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. faktor yang mempengaruhi terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Berolahraga memberikan manfaat pada kesehatan, kebahagiaan, dan hubungan sosial. Selain itu berolahraga juga memberikan dampak pada pengeluaran biaya dan konflik tugas rumah.

Kata kunci : *motivasi, olahraga, wanita dewasa*

ABSTRACT

This is qualitative research with a case study approach that aims to determine the factors that influence motivation to exercise in adult women. Motivation is an impulse, unity, or strength that comes from within a person that can direct, encourage, or cause a person to carry out a certain activity or behavior to achieve the expected or previously planned results. Exercise is an activity that systematically involves the mind, body, and soul with the aim of maintaining health and improving physical fitness. Adult women are a gender category that has a vagina, fallopian tubes, and uterus that can naturally experience menstruation, pregnancy, childbirth, and breastfeeding, then carry out their role as mothers, which is characterized by post-formal thinking, namely thinking that considers the contradictory elements of life. intellectual or social interaction as a meaningful whole while establishing the relative stability of emotional expression as well as a value system as a basis for life decision-making. This research took three participants, namely women with an age range of 18–45 years and three significant other people. The data collection method was carried out using interview and observation techniques. The interview technique was carried out in a structured manner, using interview guidelines. Observation techniques are carried out using participant observation techniques. Research data analysis is descriptive narrative in nature. The results of this study show that motivation to exercise in adult women consists of intrinsic motivation and extrinsic motivation. Influencing factors consist of both internal and external factors. Exercising benefits health, happiness, and social relationships. Apart from that, exercising also has an impact on expenses and housework conflicts.

Keywords: motivation, sport, adult women.