

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasab, maka peneliti dapat menarik Kesimpulan sebagai berikut :

Motivasi berolahraga pada wanita dewasa terdiri dari motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Selain motivasi dari dalam diri yang ingin lebih peduli dengan kesehatan tubuh, fisik yang mulai mengalami penurunan, ingin mendapatkan kebahagiaan dan kesejahteraan emosional, terdapat mula motivasi dari luar yang mempengaruhi motivasi berolahraga ini. Partisipan penelitian pernah mengalami perundungan karena terlalu gemuk dan terlalu kurus yang sempat membuat tidak percaya diri. Hingga akhirnya partisipan memutuskan untuk melakukan olahraga. Terdapat aspek kebutuhan yang ingin dipenuhi oleh partisipan penelitian dengan melakukan olahraga ini. Aspek tersebut meliputi kebutuhan eksistensi yang berupa kesehatan dan kebutuhan seks, dan kebutuhan berhubungan yang berupa pengakuan dari orang lain, perhatian, kasih sayang.

Beberapa aspek yang mempengaruhi motivasi seseorang melakukan olahraga antara lain aspek ketertarikan, sosial, kesehatan, tantangan dan *appearance*. Partisipan melakukan olahraga karena dengan berolahraga partisipan menjadi lebih bahagia. Selain itu ada keinginan partisipan untuk mendapatkan tubuh yang lebih ideal dengan menaikkan atau menurunkan berat badan partisipan. Partisipan juga dapat bertemu dengan teman-teman atau orang baru saat

berolahraga, sehingga lingkungan pertemanannya menjadi lebih luas. Terdapat pula aspek kesehatan yang mempengaruhi motivasi partisipan melakukan kegiatan berolahraga. Partisipan ingin mendapatkan tubuh yang lebih sehat, lebih berenergi, tidak mudah lelah dan tidak mudah sakit. Rutinitas berolahraga juga memberikan motivasi untuk menghadapi tantangan dalam mengikuti perkembangan atau peningkatan kualitas olahraga yang diikuti oleh partisipan.

Cara pandang terhadap dirinya juga menjadi faktor yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan olahraga. Ketiga partisipan melihat bahwa bentuk tubuhnya yang belum ideal menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi partisipan untuk rutin berolahraga. Partisipan memiliki harapan dapat mendapatkan tubuh yang lebih ideal dengan berolahraga. Selain itu faktor yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan olahraga adalah kebutuhan yang meliputi kebutuhan untuk mendapatkan tubuh yang sehat, kebutuhan untuk berhubungan atau berinteraksi dengan orang lain dan kebutuhan untuk mendapatkan perhatian dan kasih sayang. Serta berolahraga tersebut menimbulkan rasa puas setelah berhasil melakukan tingkatan olahraga yang lebih tinggi.

Sifat dan jenis kegiatan juga mempengaruhi motivasi berolahraga partisipan. Ada partisipan yang mengaku lebih senang melakukan olahraga sendiri atau tidak bersama banyak orang, dan partisipan yang lain lebih termotivasi bila melakukannya dalam kelompok dengan banyak orang. Kelompok yang diikuti pun memberikan pengaruh pada motivasi berolahraga partisipan. Partisipan mendapatkan kelompok yang berisi teman-teman yang memberikan dukungan

untuk konsisten melakukan olahraga walaupun mungkin belum sepenuhnya berhasil mendapatkan tubuh ideal yang ditargetkan.

Setelah rutin melakukan olahraga ketiga partisipan penelitian mendapatkan tubuh yang tidak mudah lelah, lebih berenergi, dan beberapa keluhan yang dirasakan oleh tubuhnya berkurang. Hal ini berimbas pada aktivitas lain seperti menjadi lebih berenergi saat melakukan hubungan seksual dengan suami dan lebih maksimal dalam mengerjakan pekerjaan rumah tangga. Partisipan juga mendapatkan kebahagiaan setelah rutin melakukan olahraga, bahkan olahraga menjadi sarana melepaskan stress karena kesibukan bekerja. Dengan keberhasilan mendapatkan target yang diinginkan saat berolahraga, partisipan menjadi lebih percaya diri dari sebelumnya.

Aktivitas olahraga juga membutuhkan biaya untuk mendukung kegiatan tersebut. Biaya tersebut terdiri dari biaya untuk membeli pakaian olahraga, sepatu olahraga, perlengkapan pendukung olahraga seperti barbel, alat bantu *sit up*, alat bantu *push up*, matras, nutrisi seperti *gainer* dan *whey protein*, serta biaya sosial yang dikeluarkan karena bertambahnya relasi. Selain itu aktivitas olahraga juga sempat menimbulkan konflik tugas rumah. Namun tidak menjadi konflik yang berkelanjutan karena terdapat dukungan dari keluarga dengan membantu mengerjakan pekerjaan rumah tersebut.

Setelah rutin melakukan olahraga dalam waktu yang lama, partisipan menyadari bahwa saat ini masih konsisten melakukan olahraga karena merasa memang harus peduli dengan kesehatan tubuhnya. Manfaat lain yang diperoleh dari

olahraga seperti pertemanan yang lebih luas, bentuk tubuh yang ideal, turun atau naik berat badan adalah bonus. Sehingga partisipan tetap berusaha meluangkan waktunya dalam satu minggu untuk melakukan aktivitas berolahraga.

### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan Kesimpulan yang dijabarkan, maka saran yang dapat disampaikan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

#### 1. Bagi Partisipan

Saran bagi partisipan adalah untuk mempertahankan motivasinya berolahraga. Selain berorientasi pada kesehatan, juga berorientasi pada kebahagiaan.

#### 2. Bagi Penelitian lain

Karena penelitian ini menghasilkan implikasi data, dalam penelitian selanjutnya dengan pembahasan serupa, peneliti dapat memperdalam kembali mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berolahraga pada wanita dewasa.