

Survey Minat Dan Motivasi Perempuan Usia 20-50 Tahun Mengikuti *Fitness* di Wilayah Kediri

Luna Rahma Nur Laili^{1*}, Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo², Sugito³

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

*Email Korespondensi: lunarahmanurlaili08112002@gmail.com

Diterima:
7 Agustus 2024

Dipresentasikan:
10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:
08 Oktober 2024

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi dari hasil pengamatan bahwa banyak perempuan usia 20-50 tahun saat ini memilih *fitness* untuk menjaga kesehatan dan kebugaran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui minat dan motivasi perempuan usia 20-50 tahun mengikuti *fitness* di Wilayah Kediri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Responden dalam penelitian ini yaitu 29 perempuan usia 20-50 tahun mengikuti *fitness*, sedangkan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara dan juga dokumentasi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah: 1) Berdasarkan hasil wawancara diperoleh rata-rata perempuan usia 20-50 tahun dalam melakukan kegiatan *fitness* bisa dikatakan rutin yaitu 4-5x dalam seminggu sebanyak 20 orang dengan persentase sebesar 70% dengan kategori tinggi. 2) Berdasarkan hasil wawancara rata-rata perempuan usia 20-50 tahun dalam melakukan kegiatan *fitness* diperoleh hasil bahwa sebanyak 25 responden dengan persentase sebesar 86% melakukan *fitness* atas dasar atau dorongan dari dalam diri sendiri masuk ke dalam kategori tinggi. 3) Dari faktor minat yang dihasilkan dari pengambilan data menggunakan wawancara rata-rata perempuan usia 20-50 tahun dalam melakukan kegiatan *fitness* diperoleh hasil bahwa sebanyak 12 responden dengan persentase sebesar 41% masuk ke dalam kategori sedang. 4) Dari faktor motivasi yang dihasilkan dari pengambilan data menggunakan wawancara rata-rata perempuan usia 20-50 tahun dalam melakukan kegiatan *fitness* diperoleh hasil bahwa sebanyak 15 responden dengan persentase sebesar 52% masuk ke dalam kategori sedang. 5) Dari faktor perubahan diperoleh hasil bahwa sebanyak 27 responden mengatakan bahwa selama melakukan olahraga *fitness* sudah terdapat perubahan pada diri mereka dengan persentase sebesar 93% masuk ke dalam kategori tinggi.

Kata Kunci : Minat, Motivasi, Perempuan Usia 20-50 Tahun, *Fitness*.

PENDAHULUAN

Di zaman modern dan serba canggih ini kehidupan menuntut manusia lebih banyak menghabiskan waktu untuk bekerja dibandingkan dengan kegiatan lain. Kondisi yang demikian, mengakibatkan olahraga menjadi sesuatu yang sangat jarang sekali dilakukan dan hanya bisa dilakukan pada waktu luang saja. Olahraga adalah aktivitas yang perlu dilakukan untuk menjaga kondisi fisik seseorang agar tetap sehat dan bugar (Muhammad Akbar Husein Allsabab et al., 2023). Pekerja kantoran biasanya melakukan olahraga pada saat pulang kantor, dikarenakan jam pulang kantor rata-rata sore atau malam hari, aktifitas olahraga yang dipilih biasanya dilakukan di dalam ruangan. Olahraga juga merupakan aktivitas yang sangat penting bagi manusia. kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan

kesehatan jasmani maupun rohani, agar tercegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes, obesitas, dan cedera. dengan melakukan olahraga tubuh kita akan menjadi sehat. Namun melakukan olahraga dapat juga meningkatkan prestasi jika cabang olahraga di gelutinya dilakukan dengan terus menerus dan mempunyai progam yang terarah.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar tingkat minat perempuan usia 20-50 tahun mengikuti *fitness* di Wilayah Kediri. Salah satu faktor yang sangat berperan penting pada manusia termasuk dalam melakukan olahraga adalah minat yang di mana mereka melakukan olahraga untuk menyalurkan hobi dan bakat yang disukai. Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan suatu diluar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, maka dengan sendirinya minat akan semakin besar. Minat merupakan kemauan khusus terhadap sesuatu yang orang suka atau keinginan dalam diri seseorang yang menurut mereka menarik untuk dipelajari, seperti berolahraga atau hobi yang mereka sukai. Minat sendiri memiliki sifat pribadi, ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas tanpa ada yang menyuruh, karena pada dasarnya minat diikuti rasa senang yang akhirnya memperoleh kepuasan tersendiri. Salah satu olahraga yang sedang *trend* dan banyak diminati masyarakat saat ini adalah *fitness*. *Fitness* kini menjadi gaya hidup (*life style*) di kalangan masyarakat terutama kota-kota besar yang ada di Indonesia. *Fitness* sangat digemari masyarakat terutama masyarakat menengah keatas karena mereka rasa olahraga ini cukup efektif dan efisien untuk membuat tubuh tetap sehat dan bugar. Hal ini dapat dilihat dari maraknya pusat kebugaran (*gym* atau *fitness center*) yang terdapat diberbagai wilayah bahkan saat ini *fitness center* bisa kita temukan di pusat perbelanjaan (*mall*). Olahraga *fitness* juga semakin banyak diminati masyarakat mulai dari remaja, lansia, laki-laki maupun perempuan.

Beberapa orang mengikuti *fitness* dengan tujuan yang berbeda-beda, mereka melakukan *fitness* dan aktivitas fisik di tempat kebugaran untuk memenuhi kebutuhannya, dengan kata lain terdapat motivasi dari individu yang berbeda untuk melakukan aktivitas fisik di tempat kebugaran seperti faktor ekonomi, kesetaraan gender, pergeseran modernisasi, menurunkan berat badan, habis putus cinta, meningkatkan massa otot, yang sebelumnya mempunyai tubuh kurus setelah *fitness* menjadi lebih berisi, menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan bugar, menghilangkan stress, meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki postur tubuh dan memiliki bentuk tubuh ideal seperti selebriti dunia merupakan hal yang sangat diimpikan semua wanita. Selain itu, bagi orang awam yang masih takut untuk memulai kegiatan *fitness* karena takut cidera, belum tau teknik/gerakan *fitness* yang baik dan benar, masih bingung menggunakan alat-alat yang ada di tempat gym, gerakan atau teknik *fitness* yang kita lakukan sudah benar

atau belum, dan masalah-masalah lainnya, hal ini sudah diantisipasi oleh pemilik tempat kebugaran jasmani (*gym*) yaitu dengan menyediakan jasa *personal trainer* (*PT*) yaitu orang atau jasa yang membantu pelanggan untuk mengenali dan menggunakan alat-alat *fitness*, gerakan yang baik dan benar, menyarankan program latihan dan asupan gizi yang kita butuhkan, dan menjadi motivator saat kita merasa bosan dengan program latihan yang kita jalani dengan tujuan agar latihan yang kita lakukan dapat tercapai dengan maksimal.

Di suatu daerah pastinya selalu memberikan fasilitas atau tempat untuk berolahraga terutama tempat kebugaran (*fitness center*), tidak sedikit pada suatu daerah atau wilayah memiliki tempat kebugaran (*fitness center*), apalagi belakangan ini olahraga *fitness* menjadi olahraga yang banyak sekali peminatnya terutama kaum perempuan. Berdasarkan hasil dari observasi awal dari penulis dengan dilakukannya wawancara secara singkat terdapat beberapa perempuan memiliki motivasi melakukan olahraga ini diantaranya yaitu faktor ekonomi, kesetaraan gender, pergeseran modernisasi, menurunkan berat badan karena kurang percaya diri dan sering *dibully*, habis putus cinta, meningkatkan massa otot, yang sebelumnya mempunyai tubuh kurus setelah *fitness* menjadi lebih berisi, menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan bugar, menghilangkan stress, meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki postur tubuh dan memiliki bentuk tubuh ideal, mengurangi resiko terkena penyakit, dan lain sebagainya.

Berdasarkan hasil observasi awal yang peneliti lakukan di 3 tempat *gym*, yaitu: Diadems *Gym* dan Sanggar Senam yang terletak di Pesantren, Kota Kediri dimana *gym* dan sanggar senam ini khusus untuk perempuan, VOC *Gym* yang terletak di Pare 8 diantaranya adalah perempuan, dan Jaya *Gym* yang terletak di Wonosari, Kecamatan Pagu 10-15 diantara adalah perempuan.

Agar permasalahan yang akan dibahas terfokus dan tidak melebar kemana-mana, dari uraian diatas peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang karya ilmiah dengan judul "Minat Perempuan Usia 20-50 Tahun Mengikuti *Fitness* di Wilayah Kediri".

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan penelitian kualitatif berbentuk *survey*, Penelitian ini akan dilaksanakan pada tanggal 19 Juli – 24 Juli 2024 setelah dilaksanakannya Seminar Proposal dan peneliti mengambil 3 lokasi pelaksanaan penelitian yang ada di Wilayah Kediri yaitu Diadems *Gym* & Sanggar Senam, Jaya *Gym*, dan VOC *Gym*. Peneliti mengambil lokasi penelitian tersebut karena di tempat *gym* atau *fitness center* tersebut peneliti menjumpai perempuan yang sedang melakukan kegiatan *fitness* dibandingkan dengan tempat *fitness* yang lain, sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdapat 29 perempuan adapun prosedur pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-*

probabilitay dengan teknik *purposive sampling*. Adapun karakteristik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah perempuan dengan usia 20-50 tahun melakukan kegiatan *fitness*, tinggal di Wilayah Kediri dan sudah menjadi *member* minimal 4 bulan, prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan 3 tahapan yaitu observasi, wawancara dan juga dokumentasi, yang terakhir analisis data dalam penelitian ini analisis data bersifat deskriptif. Analisis data yang dilakukan meliputi pengumpulan data (reduksi data), penyajian data (*display data*), dan yang terakhir menarik kesimpulan/verifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti telah melakukan wawancara menggunakan wawancara terbuka kepada 29 *member* perempuan usia 20-50 tahun di Wilayah Kediri pada bulan Juni 2024. Secara keseluruhan instrumen wawancara minat dan motivasi ini terdiri dari 5 item pertanyaan, dimana masing-masing pertanyaan merupakan gambaran minat dan motivasi perempuan usia 20-50 tahun mengikuti olahraga *fitness* di Wilayah Kediri.

Beberapa orang berpendapat bahwa saat ini, *fitness* merupakan olahraga yang sedang *trend* di berbagai kalangan baik itu remaja maupun dewasa, tetapi beberapa orang berpendapat bahwa *fitness* merupakan olahraga yang paling rawan terjadinya cedera, hal ini disebabkan oleh kurangnya pemanasan, gerakan yang salah dan terlalu berlebihan, terlalu memaksakan sampai melewati batas toleransi tubuh (seperti orang yang mencoba mengangkat beban lebih dari kemampuan tubuh mereka).

Ada 5 pertanyaan yang peneliti tanyakan kepada responden, adapun pertanyaan pertama dalam wawancara yang dilakukan peneliti kepada responden yaitu berapa hari dalam seminggu Anda melakukan *fitness* di (VOC/Diadems/Jaya) Gym?. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti kepada 29 *member fitness* diperoleh hasil bahwa rata-rata responden melakukan olahraga *fitness* sebanyak 20 orang melakukan *fitness* sebanyak 4-5x dalam seminggu, hal ini dijelaskan oleh salah satu *member* yang peneliti wawancarai yaitu Maulidya, "Maulidya mengatakan bahwa dia melakukan *fitness* sebanyak 4-5x dalam seminggu atau bisa dikatakan rutin", terdapat 8 *member* yang melakukan *fitness* sebanyak 3x dalam seminggu, hal ini dijelaskan oleh salah satu *member* yang peneliti wawancarai yaitu Silvia, "Silvia mengatakan bahwa dia melakukan olahraga *fitness* sebanyak 3x dalam seminggu. Selain itu juga terdapat 1 *member* yang melakukan *fitness* sebanyak 5-6x dalam seminggu, hal ini dijelaskan oleh salah satu *member* yang peneliti wawancarai yaitu Atik dimana beliau ini adalah seorang *personal trainer (PT)* yang ada di Diadems Aerobic & Fitness Center Gym, beliau mengatakan bahwa beliau melakukan *fitness* 5-6x dalam seminggu.

Ada 5 pertanyaan yang peneliti tanyakan kepada responden, adapun pertanyaan kedua dalam wawancara yang dilakukan peneliti kepada responden yaitu apakah Anda melakukan *fitness* atas dasar diri Anda sendiri atau karena orang lain?. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 29 *member fitness* diperoleh hasil bahwa sebanyak 25 responden melakukan *fitness* atas dasar atau dorongan dari dalam diri sendiri, hal ini dijelaskan oleh salah satu *member* yang peneliti wawancarai yaitu Clara, "Clara menjelaskan bahwa dia melakukan *fitness* karena diri sendiri", sedangkan 4 responden melakukan *fitness* atas ajakan atau dorongan dari orang lain, yaitu: teman, saudara, tetangga dan juga suami, hal ini dijelaskan oleh salah satu *member* yang peneliti wawancarai yaitu Hamidar, "Hamidar menjelaskan bahwa dia melakukan *fitness* karena adanya pengaruh atau ajakan dari temannya".

Ada 5 pertanyaan yang peneliti tanyakan kepada responden, adapun pertanyaan ketiga dalam wawancara yang dilakukan peneliti kepada responden yaitu mengapa Anda berminat melakukan olahraga *fitness*? apakah karena faktor kesehatan, penampilan fisik atau alasan yang lainnya. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 29 *member fitness* diperoleh hasil bahwa sebanyak 12 responden berminat melakukan *fitness* karena faktor kesehatan, hal ini dijelaskan oleh salah satu *member* yang peneliti wawancarai yaitu Sulastri, "Sulastri menjelaskan bahwa beliau berminat melakukan *fitness* dikarenakan beliau merasa bahwa usianya bisa dibilang sudah lansia, beliau melakukan *fitness* hanya ingin memperoleh tubuh yang sehat dan bugar, selain itu juga beliau ingin mengurangi resiko terserang penyakit", terdapat 11 responden yang berminat melakukan olahraga *fitness* karena faktor penampilan fisik, hal ini dijelaskan oleh salah satu *member* yang peneliti wawancarai yaitu Ananda, "Ananda menjelaskan bahwa saya ingin menurunkan berat badan serta ingin memiliki tubuh yang ideal", selain faktor kesehatan dan juga penampilan terdapat 3 responden yang berminat melakukan olahraga *fitness* karena faktor fasilitas dan kualitas, hal ini dijelaskan oleh salah satu *member* yang peneliti wawancarai yaitu Rumaisha, "Rumaisha menjelaskan bahwa saya berminat melakukan *fitness* dikarenakan Rumaisha ingin melakukan aktivitas olahraga yang tidak terkena sinar matahari secara langsung, bersih, aman dan juga nyaman", yang terakhir selain 3 faktor diatas terdapat 3 responden berminat melakukan olahraga *fitness* karena faktor jenuh dan bosan, hal ini dijelaskan oleh salah satu *member* yang peneliti wawancarai yaitu Listya, "Listya menjelaskan bahwa saya berminat melakukan *fitness* dikarenakan saya jenuh dan bosan hanya menunggu orang datang ke tempat *gym* atau *fitness center* yang saya miliki, akhirnya saya ikut melakukan olahraga *fitness* juga".

Ada 5 pertanyaan yang peneliti tanyakan kepada responden, adapun pertanyaan ke-empat dalam wawancara yang dilakukan peneliti kepada

responden yaitu apa yang membuat Anda termotivasi untuk melakukan olahraga *fitness*? apakah hanya untuk mencari teman, atau yang lainnya?. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 29 *member fitness* diperoleh hasil bahwa sebanyak 15 responden termotivasi untuk melakukan *fitness* karena faktor penampilan, hal ini dijelaskan oleh salah satu *member* yang peneliti wawancarai yaitu Livenna, "Livenna menjelaskan bahwa saya termotivasi untuk melakukan *fitness* karena saya ingin mempunyai tubuh yang ideal seperti yang di idamkan perempuan, meskipun saya cewek saya ingin mempunyai tubuh yang berotot", selain itu juga terdapat faktor kesehatan fisik maupun mental yang membuat 14 responden termotivasi untuk melakukan *fitness*, hal ini dijelaskan oleh salah satu *member* yang peneliti wawancarai yaitu Umi, "Umi menjelaskan bahwa ingin mempunyai badan yang sehat dan mengurangi resiko penyakit yang dimana usia Umi bukan usia muda lagi, selain itu juga karena Umi bekerja Umi merasa bahwa *fitness* juga bisa menghilangkan rasa capek pada diri Umi setelah melakukan aktivitas seharian.

Ada 5 pertanyaan yang peneliti tanyakan kepada responden, adapun pertanyaan ke-lima dalam wawancara yang dilakukan peneliti kepada responden yaitu sejauh ini apakah sudah ada perubahan yang signifikan dalam diri Anda selama melakukan olahraga *fitness*?. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 29 *member fitness* diperoleh hasil bahwa sebanyak 27 responden mengatakan bahwa selama melakukan olahraga *fitness* sudah terdapat perubahan pada diri mereka, hal ini dijelaskan oleh salah satu *member* yang peneliti wawancarai yaitu Natasya, "Natasya mengatakan bahwa sudah mulai ada perubahan pada diri saya, yang saya rasakan saat ini dimana yang dulunya saya sering merasa mudah *stress*, *mood* berantakan, dan juga emosi yang tidak terkontrol melalui *fitness* kesehatan mental saya mulai stabil". Selain itu, sebanyak 2 responden mengatakan bahwa selama melakukan olahraga *fitness* belum terdapat perubahan pada diri mereka, hal ini dijelaskan oleh salah satu *member* yang peneliti wawancarai yaitu Amanda, "Amanda menjelaskan bahwa saya belum merasakan ada perubahan yang signifikan dalam diri saya dikarenakan saya melakukan *fitness* juga masih sebentar".

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan guna untuk mengetahui tanggapan responden yang telah peneliti berjumlah 29 orang perempuan yang berusia 20-50 tahun dengan menggunakan wawancara terbuka yang telah di *expert judgment* sebanyak 5 pertanyaan tentang minat dan motivasi perempuan usia 20-50 tahun mengikuti *fitness* di Wilayah Kediri dan dijabarkan dari pertanyaan 1 sampai 5, diperoleh hasil bahwa: (1) Faktor waktu yang terdapat pada pertanyaan pertama yang peneliti tanyakan kepada 29 responden,

memperoleh hasil bahwa bahwa rata-rata responden melakukan olahraga *fitness* sebanyak 20 orang melakukan *fitness* sebanyak 4-5x dalam seminggu dengan persentase sebesar 70%, terdapat 8 *member* yang melakukan *fitness* sebanyak 3x dalam seminggu dengan persentase sebesar 27%, dan juga terdapat 1 *member* yang melakukan *fitness* sebanyak 5-6x dalam seminggu dengan persentase sebesar 3%. Tingginya hasil persentase responden yang melakukan olahraga *fitness* sebanyak 4-5x dalam seminggu dilatar belakangi oleh kebiasaan dan rutinitas mereka dimana mereka telah menjadwalkan latihan secara teratur membantu menjaga konsistensi dan membuatnya menjadi kebiasaan yang sulit ditinggalkan, meskipun mereka bekerja dan mempunyai kesibukan mereka tetap menyempatkan atau meluangkan waktu yang mereka miliki untuk melakukan olahraga *fitness*, entah itu pada saat mereka pulang bekerja, kuliah atau sedang istirahat dari kegiatan yang mereka lakukan. Selain kebiasaan dan rutinitas tingginya hasil persentase dilatar belakangi oleh tujuan kebugaran, kesehatan mental dan fisik, keinginan untuk menjaga penampilan, manfaat jangka panjang, dan juga akses serta fasilitas *gym*. (2) Faktor yang mendorong melakukan *fitness* yang terdapat pada pertanyaan kedua yang peneliti tanyakan kepada 29 responden, memperoleh hasil bahwa rata-rata responden melakukan olahraga *fitness*, sedangkan sebanyak 4 responden dengan persentase sebesar 14% melakukan *fitness* atas dasar atau dorongan dari orang lain entah itu teman, saudara, tetangga, maupun suami.

Tingginya hasil persentase responden yang melakukan olahraga *fitness* atas dasar diri sendiri dilatar belakangi oleh kemauan pribadi (diri sendiri) dari mereka, hal ini dijelaskan oleh responden bahwa mereka melakukan *fitness* agar tubuh selalu sehat dan bugar, tubuh tampak ideal dalam artian berat badan dan tinggi badan seimbang, meningkatkan stamina atau energi, mengurangi resiko terkena penyakit, memperbaiki kualitas tidur, menghilangkan rasa cemas, *stress*, jenuh, bosan, dan juga memperbaiki *mood* (suasana hati), sedangkan responden yang melakukan olahraga *fitness* atas ajakan atau dorongan dari orang lain sebanyak 4 responden dengan persentase sebesar 14%, hal tersebut dilatar belakangi oleh pengaruh dari lingkungan yang sudah dijelaskan oleh beberapa *member* melakukan *fitness* karena olahraga *fitness* adalah olahraga yang sedang *trend* di semua kalangan masyarakat. Mereka melakukan *fitness* karena ajakan dari teman, tetangga, saudara dan juga suami, hal itu dapat mempengaruhi persepsi individu tentang melakukan olahraga *fitness*. Selain itu mereka melakukan olahraga *fitness* dikarenakan sering melihat *content creator* yang membuat vidio pada saat mereka melakukan olahraga *fitness* dan diunggah di sosial media dimana hal itu membuat responden juga ingin melakukan olahraga *fitness* seperti yang mereka lihat di sosial media yang mereka miliki.

(3) Faktor minat melakukan *fitness* yang terdapat pada pertanyaan ke-tiga yang peneliti tanyakan kepada 29 responden, memperoleh hasil bahwa bahwa rata-rata responden melakukan olahraga *fitness* diperoleh hasil bahwa sebanyak 12 responden dengan persentase sebesar 41% melakukan *fitness* karena faktor kesehatan dan kebugaran pada tubuh, sebanyak 11 responden dengan persentase 38% melakukan *fitness* karena faktor penampilan fisik, sebanyak 3 responden dengan persentase sebesar 10% melakukan *fitness* karena faktor fasilitas dan kualitas tempat *gym* yang mereka pilih, dan sebanyak 3 responden dengan persentase sebesar 10% melakukan *fitness* karena faktor jenuh dan bosan.

Sedangnya hasil persentase responden yang melakukan olahraga *fitness* karena faktor kesehatan dan faktor penampilan fisik di latar belakang oleh pencegahan penyakit atau mengurangi resiko terserang penyakit karena melakukan olahraga secara teratur dapat membantu mencegah berbagai penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, hipertensi, dan obesitas, aktivitas fisik diketahui dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan sistem imun, peningkatan rasa percaya diri beberapa responden menyatakan bahwa mereka merasa lebih percaya diri ketika mereka merasa puas dengan penampilan fisik mereka, kepuasan diri dilihat perubahan positif yang ada pada tubuh, seperti penurunan berat badan, peningkatan massa otot, atau pengencangan kulit, memberikan rasa kepuasan dan kebanggaan pribadi, dan yang terakhir mode dan pakaian hal ini didasari oleh keinginan untuk bisa mengenakan pakaian tertentu atau terlihat baik dalam *trend* mode terbaru dapat memotivasi orang untuk berolahraga dan menjaga penampilan fisik mereka.

(4) Faktor motivasi melakukan *fitness* yang terdapat pada pertanyaan keempat yang peneliti tanyakan kepada 29 responden, memperoleh hasil bahwa bahwa rata-rata responden melakukan olahraga *fitness* diperoleh hasil bahwa sebanyak 15 responden dengan persentase sebesar 52% termotivasi melakukan *fitness* untuk mengubah penampilan dan juga menambah rasa percaya diri, sedangkan sebanyak 14 responden dengan persentase sebesar 48% termotivasi karena untuk kesehatan di masa yang akan mendatang dan juga kesehatan mental mereka.

Sedangnya hasil persentase responden yang menyatakan bahwa mereka termotivasi untuk melakukan *fitness* dilatar belakang oleh rasa ingin mengubah penampilan dan juga meningkatkan rasa percaya diri, hal ini dikarenakan responden merasa lebih percaya diri ketika mereka puas dengan penampilan fisik mereka. Mencapai tubuh yang diinginkan atau melihat perubahan positif pada penampilan dapat memberikan dorongan besar pada rasa percaya diri, kepuasan diri melihat perubahan positif pada tubuh, seperti penurunan berat badan, peningkatan massa otot, atau pengencangan kulit, memberikan rasa kepuasan dan kebanggaan pribadi yang dapat mendorong seseorang untuk terus

berolahraga, dan yang terakhir penampilan yang sesuai dengan *trend* mode yaitu keinginan untuk bisa mengenakan pakaian tertentu atau terlihat baik dalam tren mode terbaru juga bisa memotivasi seseorang untuk menjaga atau meningkatkan penampilan fisik mereka. (5) Faktor perubahan setelah melakukan *fitness* yang terdapat pada pertanyaan ke-lima yang peneliti tanyakan kepada 29 responden, memperoleh hasil bahwa sebanyak 27 responden mengatakan bahwa selama melakukan olahraga *fitness* sudah terdapat perubahan pada diri mereka dengan persentase sebesar 93%, dan sebanyak 2 responden mengatakan bahwa selama melakukan olahraga *fitness* belum terdapat perubahan pada diri mereka dengan persentase sebesar 7%.

Tingginya hasil persentase responden yang menyatakan bahwa selama melakukan olahraga *fitness* sudah terdapat perubahan pada diri mereka di latar belakang oleh meningkatnya kesehatan fisik, berat badan naik, badan lebih berstamina dan berenergi, lebih bersemangat, lebih sehat dan bugar, suasana hati menjadi lebih baik, badan menjadi lebih *rileks* dan *fresh*, sebelumnya selalu makan *junk food* setelah melakukan *fitness* menjadi sering mengonsumsi makanan-makanan sehat, mendapatkan tubuh yang ideal otot dalam tubuh mulai terbentuk, dahulu sering linu (nyeri sendi) setelah melakukan *fitness* nyeri sendi menjadi berkurang, berat badan turun, tidur mulai teratur, lebih aktif bergerak, dan juga badan menjadi lebih enteng.

Hal ini disampaikan oleh responden bahwa olahraga secara teratur dapat menyebabkan peningkatan kesehatan fisik, peningkatan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan penurunan risiko penyakit kronis dan banyak orang yang merasakan tubuh mereka menjadi lebih bugar dan sehat, banyak sekali responden mungkin melihat perubahan signifikan dalam penurunan berat badan mereka dan merasakan adanya peningkatan massa otot dan penurunan lemak tubuh, selain perubahan pada tubuh responden juga menyampaikan bahwa *fitness* juga berpengaruh pada kesehatan mental mereka dan terbukti dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi tingkat *stress*, kecemasan, dan depresi responden juga mengatakan bahwa mereka merasa lebih bahagia, lebih bersemangat, dan lebih tenang setelah rutin berolahraga.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari data hasil penelitian yang didapatkan melalui penyebaran angket dan hasil pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa minat dan motivasi perempuan usia 20-50 tahun mengikuti olahraga *fitness* di Wilayah Kediri dilihat dari faktor waktu, faktor motivasi melakukan *fitness*, dan faktor perubahan masuk kedalam kategori tinggi, sedangkan faktor yang mendorong melakukan *fitness* dan faktor minat melakukan *fitness* masuk kedalam kategori sedang.

DAFTAR RUJUKAN

- Allsabab, Muhammad Akbar Husein, Putra, R. P., & Sugito. (2023). Body mass index and physical fitness level of elementary school students. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 4(3), 215–229. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/esijope.2023.vol4\(3\).13775](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/esijope.2023.vol4(3).13775)
- Amin, A., Ilmu, J. K., & Vol, B. I. (2021). *PERAN PEREMPUAN DALAM DUNIA PENDIDIKAN PERSPEKTIF HAMKA ZAINUDDIN ABDULLAH STIT Al-Amin Kreo Tangerang*. 4(01), 115–135.
- Aldino, R., & Akbari, M. (2022). Motivasi Member BP GYM II Dalam Melakukan Latihan Kebugaran. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS) : Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(1), 39–46.
- Fabiana Meijon Fadul. (2019). *Teori Pengambilan Keputusan dan Hubungan Citra Terhadap Keputusan Minat Siswa Mengambil Jurusan Pendidikan*. 10–29.
- Ibrahim, L. A., & Admizal, I. (2023). *Variasi Kata yang Bermakna Perempuan dalam Al Qur ' an (Kajian Tafsir Maudhu ' i)*. 1(2), 149–166.
- Listya Amanda Putri, A. (2023). Minat dan motivasi masyarakat kabupaten ngawi dalam memanfaatkan. *Universitas Negeri Yohyakarta*.
- Nandika, In. R. (2020). Minat dan motivasi pengunjung dalam berolahraga di gor tri lomba juang. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*.
- Prakoso, Y. F. N., & Irawan, R. J. (2022). Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga di Tempat Kebugaran se Kecamatan Benjeng. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 1–8.
- Sukamto, M. E., Psikologi, F., Surabaya, U., & George, M. (n.d.). *MOTIVASI MELAKUKAN LATIHAN FISIK DI PUSAT KEBUGARAN ' X ' PADA REMA } A*.