



PEREMPUAN DAN *FITNESS*

**(Studi Pembentukan Gaya Hidup dan Identitas pada *Member*
Perempuan Dewasa Awal di UPRIME *Fitness Club* Purbalingga)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi

Persyaratan Mencapai Gelar Sarjana Antropologi Sosial

Oleh :

MIDA VIRANIA

NIM. 13040218130044

PROGRAM STUDI S1 ANTROPOLOGI SOSIAL

FAKULTAS ILMU BUDAYA

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG

2023

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mida Virania

NIM : 13040218130044

Program Studi : S1 Antropologi Sosial Fakultas Ilmu Budaya Universitas
Diponegoro

Dengan sesungguhnya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “PEREMPUAN DAN *FITNESS* (Studi Pembentukan Gaya Hidup dan Identitas pada *Member* Perempuan Dewasa Awal di *UPRIME Fitness Club* Purbalingga)” adalah benar-benar karya ilmiah saya sendiri, bukanlah plagiat karya ilmiah orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, dan semua kutipan yang ada di skripsi ini telah saya sebutkan sumber aslinya berdasarkan tata cara penulisan kutipan yang lazim pada karya ilmiah.

Semarang, 30 Mei 2023

Yang Menyatakan,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mida', is centered within a light gray rectangular box.

Mida Virania

NIM. 13040218130044

MOTTO

“ Tidaklah mungkin bagi matahari mengejar bulan dan malam pun tidak dapat mendahului siang. Masing-masing beredar pada garis edarnya”

(Q.S Ya-Sin (36): 40)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan yang pertama untuk kedua orang tua. Mama, Bapa dan segenap keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan serta arahan sehingga saya yang dibesarkan dari keluarga sederhana ini akhirnya bisa memperoleh gelar sarjana, pertama di keluarga. Tidak lupa kepada sahabat dan rekan terdekat yang senantiasa memberikan semangat dan dengan suka rela mengulurkan bantuan sehingga saya yang cukup pemalas ini tergerak hatinya untuk menyelesaikan tanggung jawab terakhir di bangku perkuliahan, sekali lagi terima kasih semuanya.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan ke sidang Panitia Ujian Skripsi pada :

Hari	: Jumat
Tanggal	: 19 Mei 2023

Disetujui oleh,
Dosen Pembimbing



Arido Laksono, S.S, M.Hum
NIP. 197507111999031002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “PEREMPUAN DAN FITNESS (Studi Pembentukan Gaya Hidup dan Identitas pada *Member* Perempuan Dewasa Awal di UPRIME *Fitness Club* Purbalingga)” telah diterima dan disahkan oleh Panitia Ujian Skripsi Sastra 1 Program Studi Antropologi Sosial Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Diponegoro pada:

Hari/Tanggal : Jumat 23 Juni 2023

Pukul : 11.30 WIB

Panitia Ujian Skripsi Universitas Diponegoro :

Ketua Penguji,

Dr. Drs. Suyanto, M.Si.

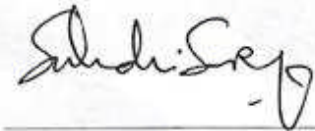
NIP. 196603111994031003



Anggota I,

Dr. Sukarni Suryaningsih, S.S, M.Hum.

NIP. 197212231998022001



Anggota II,

Arido Laksono, S.S, M.Hum.

NIP. 197507111999031002



Dekan Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro



UNIVERSITAS DIPONEGORO
FAKULTAS ILMU BUDAYA
NIP. 196610041990012001

7. Berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, karena menyadari segala keterbatasan yang ada, maka demi menyempurnakan skripsi ini, peneliti sangat membutuhkan dukungan yang dapat berupa kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhir kata, penulis berharap semoga penulisan skripsi ini dapat bermanfaat untuk kepentingan penelitian dan ilmu pengetahuan di masa mendatang.

Semarang, 30 Mei 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mida', written on a light-colored, textured background.

Mida Virania

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana bentuk perilaku gaya hidup *member* perempuan di UPRIME *Fitness Club* Purbalingga yang rutin melakukan fitness, memahami dan menganalisis motif yang melatar belakangnya, serta mengetahui bagaimana fitness dapat membentuk gaya hidup dan identitas mereka. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teori yang digunakan sebagai landasan pemikiran adalah teori budaya konsumen Mike Featherstone dan teori identitas Chris Barker. Teknik pengumpulan data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi partisipan, dan studi pustaka. Subjek penelitian ditentukan menggunakan metode *purposive sampling* yang kemudian menghasilkan 5 *member* perempuan usia dewasa awal dari latar belakang yang berbeda-beda sebagai informan. Kriteria subjek yang dipilih adalah *member* perempuan usia 20 – 40 tahun, rutin melakukan *fitness* minimal 3 kali dalam seminggu, dan aktif membagikan konten fitness sosial media. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motif yang melatarbelakangi *member* perempuan dewasa awal di UPRIME *Fitness Club* melakukan fitness berkaitan dengan aspek fisik dan aspek non fisik. 1) aspek fisik meliputi manfaat terhadap kebugaran dan *body shaping*, 2) aspek non fisik meliputi pemanfaatan waktu luang, melepas stres, menambah relasi, dan status sosial. Dalam kaitannya dengan gaya hidup dan identitas dapat disimpulkan bahwa motif yang melatarbelakangi *member* perempuan melakukan *fitness* bermuara pada pembentukan gaya hidup dan identitas yang tertuang melalui keseharian mereka dan konten yang mereka posting di sosial media. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dan bisa dikembangkan menjadi lebih sempurna.

Kata kunci : *fitness*, perempuan dewasa awal, motif, gaya hidup, identitas

ABSTRACT

This study aims to find out how the lifestyle behavior of female members at UPRIME Fitness Club Purbalingga who regularly do fitness, understand and analyze their background motives, and find out how fitness can shape their lifestyle and identity. This study uses a qualitative descriptive method with a phenomenological approach. The theories used as the basis of thought are Mike Featherstone's consumer culture theory and Chris Barker's theory of identity. Data collection techniques were obtained through in-depth interviews, participant observation, and literature study. The research subjects were determined using a purposive sampling method which then produced 5 members of early adulthood women from different backgrounds as informants. The criteria for the selected subjects were female members aged 20-40 years, regularly doing fitness at least 3 times a week, and actively sharing fitness content on social media. The results of the study show that the motivation of early adult female members at UPRIME Fitness Club to do fitness is related to physical and non-physical aspects. 1) the physical aspect includes the benefits of fitness and body building, 2) the non-physical aspect includes the use of free time, relieve stress, increase relationships, and social status. In relation to lifestyle and identity, it can be interpreted that the motives of female members to do fitness leads to the formation of a lifestyle and identity that is manifested through their daily lives and the content they post on social media. This research is expected to be a reference for further research and can be developed to be more perfect.

Keywords: *fitness, early adult women, motives, lifestyle, identity*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
PRAKATA.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR ISTILAH	xv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Kerangka Teoritik.....	6
1.5.1 Tinjauan Pustaka	6
1.5.2 Landasan Teori	9
1.5.3 Batasan Konseptual	12
1.6 Metode Penelitian.....	15
1.6.1 Pendekatan Penelitian.....	15
1.6.2 Tempat & Waktu Penelitian	16
1.6.3 Pemilihan Informan.....	16
1.6.4 Teknik Pengumpulan Data	17
1.6.5 Teknik Analisis Data	19

1.7 Sistematika Penulisan.....	20
BAB II PURBALINGGA DAN <i>FITNESS</i>	22
2.1 Gambaran Umum Wilayah Kabupaten Purbalingga	22
2.1.1 Geografis Kabupaten Purbalingga	22
2.1.2 Demografi Kabupaten Purbalingga.....	23
2.1.3 Sosial Ekonomi Kabupaten Purbalingga.....	24
2.2 <i>Fitness</i>	25
2.2.1 Sejarah dan Perkembangan <i>Fitness</i> di Dunia.....	25
2.2.2 Perkembangan <i>Fitness</i> di Indonesia.....	27
2.2.3 Sejarah Singkat Partisipasi Perempuan dalam <i>Fitness</i>	28
2.2.3 Ragam Aktivitas Latihan <i>Fitness</i>	29
2.2.4 <i>Fitness</i> di Purbalingga	33
2.2.5 UPRIME <i>Fitness Club</i>	34
BAB III <i>FITNESS</i> DALAM KESEHARIAN INFORMAN.....	39
3.1 Khoirun Nisa	39
3.2 Wilsa Selbi	41
3.3 Novitaningsih	44
3.4 Titin Rismiyati.....	47
3.5 Sheila Anggun	50
BAB IV PEMBENTUKAN GAYA HIDUP DAN IDENTITAS PADA MEMBER PEREMPUAN DEWASA AWAL	53
4.1 Motif Melakukan <i>Fitness</i>	53
4.1.1 Aspek Fisik	54
4.1.2 Aspek Non Fisik	55
4.2 <i>Fitness</i> sebagai Gaya Hidup	58
4.2.1 Aktivitas dan Intensitas Latihan <i>Fitness</i> Informan	59
4.2.2 Budaya Konsumsi Informan	61
4.3 <i>Fitness</i> sebagai Wujud Eksistensi Diri dan Ekspresi Identitas.....	69
4.3.1 Peran Sosial Media terhadap Perilaku Informan.....	70

4.3.2 Relasi <i>Fitness</i> dengan Terbentuknya Identitas Gaya Hidup	73
BAB V PENUTUP	76
5.1 Kesimpulan.....	76
5.2 Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Grafik Peningkatan <i>Member</i> Perempuan	3
Gambar 2.1 Peta Kabupaten Purbalingga	22
Gambar 2.2 Binaraga Dennis James	26
Gambar 2.3 <i>Weight training machine</i>	31
Gambar 2.4 <i>Treadmill</i>	32
Gambar 2.5 Sepeda Statis	32
Gambar 2.6 Pelaksanaan Program <i>Free for Ladies</i>	37
Gambar 2.7 Foto Postingan Instagram UPRIME <i>Fitness Club</i>	38
Gambar 4.1 Latihan beban Titin	59
Gambar 4.2 Latihan kardio Wilsy	60
Gambar 4.3 Dokumentasi protein Sheila	63
Gambar 4.4 Suplemen Sheila	64
Gambar 4.5 <i>Mirror Selfie</i> Wilsy	66
Gambar 4.6 Koleksi <i>fashion</i> Novi	67
Gambar 4.7 <i>Following</i> Instagram Nisa	68
Gambar 4.8 Arsip <i>instastory</i> Instagram @uprimefc	71
Gambar 4.9 Akun sosial media informan	71

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Daftar Informan Penelitian	17
Tabel 2.1 Batas Wilayah	23
Tabel 2.2 Jumlah Penduduk	23
Tabel 2.3 Data Pekerjaan	24
Tabel 2.4 Daftar Fitness Center	33
Tabel 2.5 Tarif Membership	36
Tabel 4.1 Konsumsi dan Budaya Konsumen	68

DAFTAR ISTILAH

<i>Binaraga</i>	: kegiatan pembentukan tubuh yang melibatkan hipertropi otot
<i>Bulking</i>	: penambahan berat badan dengan menambah asupan kalori harian
<i>Cutting</i>	: penurunan berat badan dengan mengurangi asupan kalori harian
<i>Gym</i>	: tempat untuk melakukan kegiatan latihan dan olahraga, seperti layanan senam, atletik, dan kardio
<i>Lower Body</i>	: latihan untuk membentuk otot tubuh bagian bawah
<i>Real food</i>	: makanan utuh dengan bahan tunggal
<i>Upper body</i>	: latihan untuk membentuk otot tubuh bagian atas