

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini berangkat dari adanya ketertarikan untuk mengkaji mengenai motif yang melatarbelakangi member perempuan dewasa awal dalam melakukan *fitness* serta mengetahui bagaimana relasi gaya hidup, identitas dan *fitness*. Tujuan utama dari penelitian ini secara umum ialah untuk melihat dan menggambarkan bagaimana *fitness* dapat membentuk gaya hidup dan identitas mereka. Pertanyaan penelitian tersebut terangkum karena adanya gejala serta fenomena yang terjadi di tengah-tengah masyarakat, yaitu terjadinya peningkatan minat perempuan terhadap *fitness*. Setelah melakukan penelitian lapangan, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan serta analisis data penelitian menggunakan teori budaya konsumen dan identitas.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *member* perempuan usia dewasa awal di UPRIME *Fitness Club* memilih rutin melakukan *fitness* karena didasari oleh berbagai motif yaitu 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 stress, menambah relasi, dan status sosial.

Dalam melakukan *fitness*, informan dalam penelitian ini menghabiskan waktu sekitar dua hingga tiga jam, lebih lama dari estimasi waktu dalam satu kali sesi latihan. Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut diantaranya adalah mengobrol dengan teman, memiliki banyak waktu luang, dan membuat konten untuk sosial media. Praktik konsumsi yang dianalisis dalam penelitian ini meliputi pemenuhan terhadap protein, *fashion/ outfit*, dan konsumsi terhadap sosial media. Para informan banyak mengoleksi *fashion* dengan tujuan yang beragam diantaranya seperti sebagai bentuk apresiasi diri, menambah semangat saat latihan, hingga sebagai kebutuhan konten sosial media mereka. Praktik yang

dilakukan tidak terbatas pada nilai fungsi melainkan sudah bergeser pada nilai simbol.

Kegiatan *fitness* yang mereka lakukan secara rutin dan berulang membentuk sebuah gaya hidup. Tindakan berupa aktivitas latihan, kegiatan mengonsumsi barang-barang *fitness* hingga melakukan posting aktivitas latihan *fitness* di sosial media menjadi kebiasaan yang terus-menerus dilakukan menjadi sebuah pola gaya hidup. Pola kebiasaan yang member perempuan lakukan kemudian menjadi gaya hidup yang dapat mencerminkan identitas diri mereka.

5.2 Saran-saran

Tentunya banyak celah (*gap*) dari penelitian ini yang dapat menjadi peluang kajian baru bagi peneliti lain yang tertarik dengan topik seputar *fitness*. Beberapa hal yang masih sangat mungkin dikembangkan lagi dalam penelitian selanjutnya diantaranya :

1. Fokus untuk mengeksplorasi gaya hidup *member* perempuan usia dewasa madya (40 – 60 tahun) atau usia lanjut (60 tahun - ..)
2. Fokus membahas mengenai kaitan aktivitas latihan *fitness* dengan seksualitas para pelakunya.

Adapun penelitian ini terdapat saran bagi *member fitness* yaitu :

1. *Member* perempuan di UPRIME *Fitness Club* diharapkan fokus dengan tujuan *fitness* dengan cara melakukan latihan dengan baik dan konsisten

Dalam penelitian ini juga terdapat saran untuk pelaku bisnis *fitness center* :

1. Diharapkan para pelaku bisnis *fitness center* dapat menyediakan fasilitas yang lengkap dan menjaga kebersihan alat-alat *fitness*.
2. Diharapkan para pelaku bisnis *fitness center* dapat menciptakan lingkungan yang inklusif sehingga meminimalisir terjadinya kesenjangan gender bagi *member* perempuan