

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penulisan dan pembahasan yang telah dilakukan pada bagia sebelumnya, penulis berkesimpulan bahwa:

- 1) Ada dua faktor yang mempengaruhi pemilihan *fitness* sebagai aktivitas olahraga informan yaitu faktor fisik (berat badan dan bentuk tubuh ideal) dan non fisik (kebugaran/kesehatan). Kedua faktor ini pada akhirnya ditujukan untuk kepuasan atau kesenangan yang hanya dinikmati secara pribadi.
- 2) Aktivitas *fitness* yang dilakukan oleh informan menggambarkan terbentuknya konsep hedonism egoistis sebagai gaya hidup. Salah satu indikator yang ditunjukkan pada hasil wawancara dan observasi yaitu kesenangan yang diperoleh informan dari aktivitas tersebut dinikmati untuk dirinya sendiri. Dengan kata lain aktivitas yang berkaitan dengan *fitness* dapat berimplikasi pada terciptanya gaya hidup hedonis egoistis karena aktivitas *fitness* membutuhkan biaya yang tidak sedikit.

## 5.2 Saran

Dari pembahasan dan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, ada beberapa saran yaitu:

- 1) Bagi mahasiswa dan pembaca yang menginginkan kebugaran dan bentuk tubuh dan berat badan yang ideal namun berasal dari kalangan ekonomi menengah kebawah sangat disarankan untuk memilih jenis olahraga yang tidak membutuhkan biaya yang banyak.
- 2) Bagi pembaca dan khususnya yang menginginkan bentuk tubuh dan berat badan yang ideal serta tubuh yang bugar agar memiliki pola makan, pola tidur, dan pola olahraga yang teratur. Untuk menyuplai nutrisi tidak selalu harus dari bahan yang bermerk dan sangat disarankan untuk mengkonsumsi makanan rebusan, buah-buahan dan telur.

