

# Berolahraga Sebaiknya Tidak Bersama Pasangan, Penelitian Ungkap Alasannya

*Jika kamu berencana untuk berolahraga, ada baiknya tidak bersama pasangan. Hal ini berdasarkan dari sebuah penelitian.*

© 19 Januari 2024 22:30

Redaktur: [IRWINA ISTIQOMAH](#)



**GenPI.co** - Jika kamu berencana untuk berolahraga, ada baiknya tidak bersama pasangan.

Hal ini karena penelitian baru menunjukkan, setidaknya untuk orang dewasa yang lebih tua, bahwa berolahraga bersama pasangan menghasilkan tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah dibandingkan jika berolahraga sendiri.

Dilansir Daily Mail, para ilmuwan dari Nanyang Technological University di Singapura mempelajari 240 partisipan berusia antara 54 dan 72 tahun.

Mereka memakai pelacak kebugaran yang mencatat informasi seperti jumlah langkah yang diambil, detak jantung, jarak yang ditempuh, kalori yang terbakar, menit aktivitas, dan data tidur.

Peserta yang direkrut semuanya sudah menikah dan tinggal bersama pasangannya dan dibagi ke dalam kelompok berbeda, mereka yang disuruh berolahraga berpasangan dan mereka yang disuruh berolahraga sendiri.

Analisis mengungkapkan bahwa selama 12 minggu, mereka yang berolahraga bersama pasangan memiliki rata-rata jumlah langkah yang lebih rendah dibandingkan mereka yang berpartisipasi secara individu.

Rata-rata peserta yang berolahraga bersama pasangannya melakukan 10.441 langkah per hari dibandingkan dengan 11.372 langkah per hari bagi orang yang berolahraga secara individu.

Para peneliti percaya bahwa tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi memerlukan perubahan gaya hidup pasangan yang lebih besar, sehingga mempersulit pencapaiannya.

Dr Sapphire Lin, yang memimpin penelitian tersebut, mengatakan rata-rata peserta dalam penelitian berusia 60 tahun dan telah menikah dan tinggal dengan pasangan yang sama selama 30 tahun.

Hal ini menunjukkan bahwa peserta penelitian memiliki rutinitas yang sudah mapan dan tidak selalu termasuk berolahraga dengan pasangan mereka.

Bagi pasangan ini, mengubah kebiasaan sehari-hari memerlukan perombakan besar-besaran terhadap kebiasaan dan rutinitas yang sudah tertanam dalam kehidupan keluarga mereka setelah bertahun-tahun menikah.

Hal ini membuat latihan menjadi sulit dan dapat menyebabkan efek demotivasi.

Penelitian kami menunjukkan bahwa orang lanjut usia yang ingin memasukkan olahraga ke dalam gaya hidup mereka mungkin merasa lebih efektif untuk fokus mengubah rutinitas mereka sendiri.

"Daripada mencoba berolahraga bersama pasangan dan berusaha memaksakan perubahan pada pasangan mereka," ujarnya.

Temuan ini juga mengungkapkan bahwa pasangan yang berolahraga bersama menghabiskan lebih banyak waktu untuk duduk diam per hari, dan melakukan jumlah langkah harian sebanyak 7.500, 10.000, dan 15.000 lebih jarang dibandingkan mereka yang berolahraga secara individu.

Studi ini dipublikasikan di Jurnal Internasional Interaksi Manusia-Komputer. (\*)

<https://www.genpi.co/sport/233738/berolahraga-sebaiknya-tidak-bersama-pasangan-penelitian-ungkap-alasannya?page=2>