

AL-MUADDIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan

Vol. 07 No. 02 (2025) : 302-319

Available online at <https://jurnal.staim-probolinggo.ac.id/Muaddib>

## **ANALISIS TREND LIFESTYLE HEALTHY IN FITNESS CENTER (STUDI TENTANG GAYA HIDUP SEHAT DI FITNESS CENTER ROBUST FITNESS KOTA JAMBI)**

**Muhammad Wildan<sup>1</sup>, Palmizal A<sup>2</sup>, Wawan Junresti Daya<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia

<sup>2</sup> Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia

<sup>3</sup> Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia

Email : [muhammadwildan19012002@gmail.com](mailto:muhammadwildan19012002@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.46773/muaddib.v7i2.1672>

Received: Maret 2025

Accepted: Maret 2025

Published: April 2025

### **Abstract :**

*Healthy lifestyle in fitness center is increasingly popular among Jambi City community as part of modern lifestyle. This study aims to analyze how healthy lifestyle of robust fitness members, This study uses qualitative approach with in-depth interview method to robust fitness members who actively exercise in robust fitness and robust fitness managers in Jambi City. Data analysis technique used is thematic analysis, where the collected data will be coded with the help of Nvivo12 application and then grouped based on certain themes relevant to the research. The results of the study show that exercising in robust fitness has a contribution in supporting healthy lifestyle. This activity also has a positive impact on improving the health of each individual, such as reducing body fat and reducing the number of non-communicable diseases. To achieve all that, every member who lives a healthy lifestyle must exercise regularly, eat healthy food, and get enough rest. It is hoped that this study can provide practical benefits and become a basis for developing programs or policies that support healthy lifestyle.*

**Keywords :** Healthy Lifestyle, Fitness Center, Jambi City, Health, Exercising, Diet, Change

### **Abstrak :**

Gaya hidup sehat di fitness center semakin populer di kalangan Masyarakat kota jambi sebagai bagian dari gaya hidup modern. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana gaya hidup sehat anggota robust fitness, Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam kepada anggota robust fitness yang aktif berolahraga di robust fitness serta pengelola robust fitness di Kota Jambi. Teknik analisis data menggunakan adalah analisis tematik, di mana data yang telah dikumpulkan akan dikoding dengan bantuan aplikasi Nvivo12 kemudian dikelompokkan berdasarkan tema-tema tertentu yang relevan dengan penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berolahraga di robust fitness memiliki kontribusi dalam mendukung gaya hidup sehat. aktivitas ini juga berdampak positif pada peningkatan kesehatan setiap individu, seperti mengurangi lemak pada tubuh dan mengurangi angka penyakit tidak menular. Untuk mencapai hal itu semua setiap anggota menjalankan gaya hidup sehat harus berolahraga dengan teratur, makan makanan sehat, dan istirahat yang cukup. Diharapkan, penelitian ini dapat memberikan manfaat praktis dan menjadi landasan bagi pengembangan program atau kebijakan yang mendukung gaya hidup sehat.

**Kata Kunci:** Gaya Hidup Sehat, Fitness Center, Kota Jambi, Kesehatan, Berolahraga, Pola Makan, Perubahan

## PENDAHULUAN

Salah satu cara untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan adalah dengan menerapkan gaya hidup sehat (*healthu life style*) (Mulyaningsih et al., 2023). Banyak orang menunjukkan perilaku yang merugikan saat zaman berubah, terutama berkenaan dengan pilihan gaya hidup (*life style*) seperti minum alkohol, makan makanan tidak sehat, tidur tidak teratur, dan tidak berolahraga. (Suryanto, 2015)

Meskipun kesadaran akan pentingnya *lifestyle* sehat di Kota Jambi terus meningkat, data kesehatan menunjukkan bahwa masyarakat masih rentan terhadap berbagai penyakit gaya hidup (*lifestyle diseases*) seperti obesitas, hipertensi, diabetes, dan kolesterol tinggi. Berdasarkan laporan dari Dinas Kesehatan Kota Jambi, prevalensi penyakit-penyakit ini masih cukup tinggi, terutama di kalangan masyarakat perkotaan yang cenderung memiliki gaya hidup lebih sedentari dan kurang aktif berolahraga. Survei kesehatan terbaru menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada orang dewasa di Kota Jambi mencapai 25% (Dwi Anggraini et al., 2018), sedangkan hipertensi memengaruhi sekitar 30% dari populasi usia di atas 40 tahun. Selain itu, diabetes tipe 2 juga menjadi masalah kesehatan utama dengan prevalensi sekitar 9% di kalangan orang dewasa, banyak di antaranya diakibatkan oleh pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik (Handayani et al., 2018).

Statistik WHO menunjukkan bahwa sejumlah besar orang di seluruh dunia masih kurang aktif. Penyebab utamanya adalah gaya hidup yang tidak banyak bergerak dan keputusan untuk tidak melakukan apa pun di waktu luang mereka. Demi manfaat kesehatan, WHO menyarankan orang yang berusia di atas 18 tahun untuk melakukan 150–300 jam per minggu latihan fisik sedang. Latihan rutin membangun tulang dan otot, menurunkan berat badan, mencegah stres, dan meningkatkan kesehatan jantung dan pembuluh darah. (Sihotang & Elon, 2020)

Lifestyle sehat tidak hanya mencakup kebiasaan makan dan minum yang seimbang, tetapi juga menyangkut aktivitas fisik seperti olahraga, menjaga kesehatan mental, serta menghindari perilaku merokok atau konsumsi alkohol yang berlebihan. Secara khusus, gaya hidup sehat ini telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat perkotaan yang dihadapkan dengan pola hidup serba cepat dan tingkat stres yang tinggi. (Sulistiarini, 2018)

Kalangan Masyarakat, life style atau gaya hidup seseorang banyak berubah akibat gaya hidup masa kini yang cenderung membatasi aktivitas fisik, tingkat stres yang tinggi, serta perubahan pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur. Akibatnya, individu berusaha mencari cara terbaik untuk mengatasi berbagai bahaya yang mengancam kesehatannya. Saat ini, gaya hidup sehat juga sangat digemari oleh masyarakat secara keseluruhan. Masyarakat mengadopsi gaya hidup ini sebagai cara untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap prima di tengah kesibukan hidup yang semakin padat. Orang yang memiliki tubuh yang sehat akan lebih produktif dalam melakukan berbagai hal untuk berusaha membuat hidupnya lebih teratur, sehingga mereka yang menginginkan tubuh yang sehat harus bertekad kuat untuk mendapatkannya. Karena kesehatan

sangat penting, setiap orang menjadikan gaya hidup sehat sebagai aktivitas sehari-hari untuk menjaga kondisi tubuh tetap baik. Mengonsumsi buah dan sayur serta berolahraga secara teratur adalah dua cara untuk menjaga gaya hidup sehat. Aktivitas yang dapat dilakukan antara lain latihan di pusat kebugaran dan olahraga. (sarlina hamza dan addriana bulu baan, 2021)

Untuk menjaga kesehatan masyarakat, gaya hidup merupakan hal yang sangat penting. Sebagian besar pencapaian manusia disebabkan oleh tindakan ceroboh terhadap tubuh sendiri. Makan sehat, cukup tidur, dan berolahraga secara teratur merupakan beberapa kebiasaan yang berdampak pada kesehatan seseorang. Penyakit seperti tekanan darah tinggi dan kolesterol, yang diakibatkan oleh terlalu banyak mengonsumsi makanan berlemak, merupakan contoh kondisi yang dapat berkembang akibat tidak menjaga kebiasaan sehat. Selain itu, diabetes disebabkan oleh terlalu banyak mengonsumsi makanan manis. (Elmi Nuryati et al., 2022)

lifestyle modern juga dipengaruhi oleh berkembangnya media sosial dan digitalisasi. Orang-orang kini lebih cepat mengetahui tren dan kebiasaan baru yang muncul dari berbagai belahan dunia, termasuk tren gaya hidup sehat yang kerap dipromosikan oleh influencer dan figur publik. Di sisi lain, perilaku konsumtif yang didorong oleh kemudahan akses informasi turut mempengaruhi cara orang mengadopsi gaya hidup yang mereka anggap menarik atau penting, termasuk tren gaya hidup sehat yang mengarah pada peningkatan aktivitas fisik seperti olahraga. (Fikri Al Farasyi, 2021).

Dengan perkembangan masyarakat yang luas, fitness sebenarnya sudah ada di Indonesia sebelum kemerdekaan. Namun, industrinya baru dimulai pada tahun 1950-an, sebagai olahraga pertama setelah perang kemerdekaan Indonesia. Pada tahun 1952, SEA Games dan Pekan Olahraga Nasional (PON) pertama kali diadakan secara nasional dan diresmikan langsung oleh Presiden pertama Indonesia, Soekarno. Ajang olahraga ini diadakan di Gelora Bung Karno, Jakarta, tempat olahraga kebanggaan Bangsa Indonesia. hingga akhirnya muncul gaya olahraga baru yang disebut fitness, yang saat ini tersebar di banyak tempat. (Indoprofitess, 2016, dalam Harbet Makmur & Herry Widagdo, 2018)

Fitness Center telah menjadi salah satu tempat kebugaran yang paling populer saat ini karena dampak dari tren gaya hidup sehat. Baik laki-laki maupun perempuan, dari segala usia, tertarik ke tempat ini untuk berolahraga karena ada banyak tempat fitness yang murah dan dapat disesuaikan dengan waktu pengunjung. Jumlah orang yang memiliki pekerjaan harus berolahraga semakin meningkat seiring dengan jumlah tempat olahraga yang tersedia. (Dwi Okto Panuntun, 2016). Kini, fitness center telah menjadi gaya hidup yang disukai oleh semua kalangan, termasuk kaum wanita yang lebih banyak mengunjungi mereka. Setiap tempat fitness juga memiliki personal trainer yang telah berpengalaman untuk membantu program latihan sesuai dengan kebutuhan member yang baru pertama kali berolahraga di tempat tersebut.

Mengingat kemajuan yang terus berlanjut dalam kebugaran, tampaknya kebugaran telah berkembang menjadi jenis aktivitas yang menggabungkan beberapa olahraga untuk meningkatkan kebugaran fisik. Namun, banyak orang percaya bahwa angkat beban adalah definisi kebugaran. Olahraga fisik yang

menggabungkan berbagai gerakan olahraga adalah definisi kebugaran yang sebenarnya. Pakar olahraga begitu sering menyebut kebugaran sebagai dasar dari semua olahraga. Jika ditelaah lebih dekat, terungkap bahwa gerakan kebugaran dasar juga dapat digunakan untuk latihan dasar dalam olahraga lain. Bahkan gerakan olahraga yang berbeda dapat diterapkan pada kebugaran.

Kegiatan lifestyle sehat di fitness ini masuk kedalam salah satu kegiatan olahraga yang memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia, yang di maksud fitness center itu sendiri adalah "kebugaran" yang mana memfasilitaskan tempat olahraga di dalam fitness center Selain angkat beban, aktivitas kardiovaskular juga bisa menjadi pilihan. Anda bisa mendapatkan bentuk tubuh dan tingkat kebugaran fisik yang diinginkan dengan mengikuti aktivitas kebugaran atau mengunjungi pusat kebugaran. Namun, jika Anda mengikuti aktivitas olahraga dengan rencana tertentu, Anda bisa mendapatkannya. Angkat beban dan latihan aerobik merupakan gerakan yang digunakan dalam olahraga kebugaran. Salah satu latihan yang bertujuan untuk membangun massa otot adalah angkat beban. Seseorang akan mendapatkan bentuk tubuh yang optimal dengan latihan angkat beban. Meskipun latihan kardio merupakan jenis aktivitas kebugaran yang berfokus pada pelatihan fungsi jantung, latihan ini juga meningkatkan metabolisme dengan memompa oksigen ke seluruh tubuh.

Setiap orang pastinya mendambakan hidup sehat dan bahagia serta ingin selalu tampil sehat, berpenampilan menarik (badan bagus) dan awet muda, tidak cepat keriput karena faktor usia. Kesehatan merupakan salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi kebugaran dan penampilan tubuh. Kesehatan merupakan aset paling berharga yang tidak akan pernah bisa ditukar dengan apapun. Olahraga dan kesehatan merupakan kebutuhan bagi setiap orang. (Siti Baitul Mukarromah, 2014)

Selain menjaga kesehatan, mereka juga memilih gaya hidup sehat. Selain itu, pria yang memiliki bentuk tubuh ideal akan merasa lebih percaya diri saat berinteraksi dengan teman atau wanita di sekitarnya, sehingga dapat memenuhi tuntutan sosialnya. Wanita yang mendaftar menjadi anggota fitness juga mengadopsi tren (life style) yang dapat membantu mereka membentuk tubuh agar lebih menarik dan sehat. Mereka sering berkumpul dengan teman-temannya, dan studio senam di pusat kebugaran juga dapat digunakan sebagai forum untuk membicarakan masalah kesehatan.

Karena berdampak pada kesehatan dan meningkatkan rasa percaya diri dalam berintegrasi di masyarakat, tren healthy life style di pusat kebugaran dapat dianggap sebagai kegiatan yang bermanfaat. Selain aspek kesehatan, kebugaran juga merupakan tren, dengan para wanita mengenakan pakaian olahraga yang populer, bentuk tubuh ideal, dan berbagai barang serupa lainnya. Bahkan, baik pria maupun wanita adalah pihak yang memulai tren tersebut. Mengingat kebugaran merupakan tren yang berdampak baik, teman dan keluarga mungkin akan terdorong untuk berpartisipasi dalam kegiatannya. Fakta bahwa banyak orang telah bergabung dengan pusat kebugaran dan menggunakan platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan YouTube untuk berbagi foto dan video latihan mereka adalah alasan lain mengapa kebugaran menjadi populer. Kehadiran unggahan-unggahan ini mendorong

masyarakat bahwa kebugaran yang dulunya dianggap sebagai hal yang buruk telah berubah karena tren itu sendiri menguntungkan mereka yang melakukan aktivitas tersebut.

Mengenai fenomena lifestyle (gaya hidup) yang berkembang pada masyarakat modern. Salah satu inisiatif untuk meningkatkan kualitas tubuh yang sehat melalui olahraga adalah cara hidup yang terus berkembang ini. Karena variabel masyarakat dan kehidupan kontemporer, yang sudah sangat bergantung pada media sosial dan aplikasi seluler lainnya, berolahraga untuk kesehatan menjadi kebiasaan yang lebih umum. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial berfungsi sebagai saluran untuk kesehatan selain komunikasi. (Rossa Fitriana & Diaz Restu Darmawan, 2021).

Mengingat Kembali trend lifestyle sehat harus di jalankan secara teratur yang berdampak positif, pada era modern ini, kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh semakin meningkat. Hal ini ditandai dengan munculnya berbagai trend gaya hidup sehat, salah satunya adalah kegiatan berolahraga di pusat kebugaran atau fitness center. Fenomena ini tidak hanya terjadi di kota-kota besar, tetapi juga merambah ke kota-kota yang sedang berkembang seperti Kota Jambi kemudian menjadikannya sebagai trend gaya hidup sehat.

Robust Fitness, salah satu di Kota Jambi, pusat kebugaran ini tidak hanya menyediakan peralatan olahraga modern, tetapi juga berbagai program dan layanan yang mendukung lifestyle atau gaya hidup sehat para anggotanya, Selain olahraga angkat beban di robust fitness ada juga aerobik.

Pentingnya penelitian ini dilakukan untuk memahami lebih dalam bagaimana individu-individu di Robust Fitness memaknai dan menjalani lifestyle sehat, faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan mereka bergabung fitness center, serta bagaimana mereka mempertahankan konsistensi dalam menjalani gaya hidup sehat. Pemahaman ini dapat memberikan kontribusi teoretis dalam kajian sosiologi kesehatan dan secara praktis dapat menjadi masukan bagi pengelola robust fitness dalam mengembangkan program yang lebih efektif.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah suatu proses penelitian untuk memahami fenomena-fenomena manusia atau sosial dengan menciptakan gambaran yang menyeluruh dan kompleks yang dapat disajikan dengan kata-kata, melaporkan pandangan terinci yang diperoleh dari sumber informan, serta dilakukan dalam latar *setting* yang alamiah (Fadli, 2021).

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. (Abdussamad, 2022) menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata orang yang ditulis atau diucapkan dan perilaku yang dapat diamati, Pendekatannya berorientasi pada kerangka holistik dan individu. Teknik sumpling yang digunakan adalah purposive sumpling, di mana subjek penelitian dipilih berdasarkan kriteria tertentu (suriani., 2023). Kriteria tersebut

adalah anggota robust fitness yang aktif melakukan kegiatan olahraga di robust fitness minimal enam bulan secara rutin di kota jambi berjumlah minimal tujuh orang dan pengelola robust fitness atau personal trainer berjumlah satu orang. Teknik ini dipilih untuk mendapatkan informasi yang lebih relevan dari informan yang memiliki pengalaman langsung terhadap objek penelitian.

Penelitian ini dilakukan di kota jambi, khususnya di robust fitness kota Jambi. Di mana fitness center tersebut banyak mempunyai anggota atau membernya. Waktu penelitian di mulai pada tanggal 06 desember s.d 31 desember 2024. Pada periode tersebut data dikumpulkan melalui wawancara mendalam kepada anggota robust fitness yang aktif berolahraga di robust fitness serta pengelola atau personal trainer robust fitness di Kota Jambi. Dan observasi langsung di robust fitness serta melalui dokumentasi.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis tematik, di mana data yang telah dikumpulkan akan dikoding dengan bantuan software Nvivo12, kemudian dikelompokkan berdasarkan tema-tema tertentu yang relevan dengan penelitian. Ada tiga jenis kegiatan dalam analisis data yaitu reduksi data, display data, dan conclusions (Fadli, 2021) . Prosedur penelitian kualitatif menekankan pada pendekatan yang sistematis, terencana, dan terstruktur. Langkah-langkah prosedur penelitian ini yang pertama melakukan persiapan yaitu menyusun instrumen penelitian (wawancara, pedoman observasi) dan mendapatkan izin dari pihak terkait. Kemudian tahap kedua melakukan pengumpulan data, yaitu melakukan wawancara, serta observasi langsung di lapangan dan dengan dokumentasi. Proses selanjutnya melakukan pengolahan data, yaitu mengolah hasil wawancara, dan observasi dengan analisis tematik yang dibantu dengan aplikasi Nvivo12. Kemudian penarikan kesimpulan, yaitu menyusun hasil penelitian dan menarik kesimpulan berdasarkan data telah dianalisis. Dan terakhir pelaporan hasil, menyusun laporan akhir penelitian yang berisi hasil, kesimpulan dan rekomendasi.

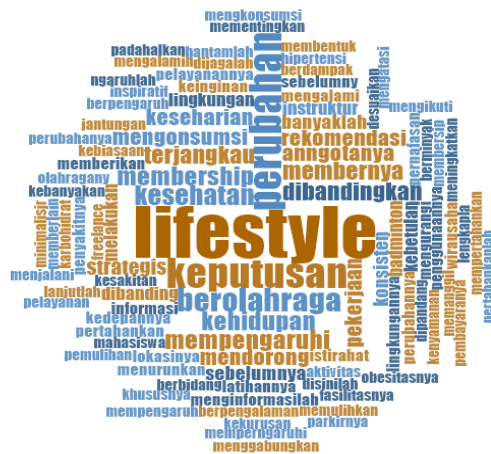
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami gaya hidup sehat di fitness center (lifestyle healthy in *fitness center*) dalam mendukung gaya hidup sehat anggotanya di kota jambi. Data diperoleh melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. *fitness* menjadi olahraga populer di kalangan masyarakat karena dinilai praktis dan memiliki manfaat kesehatan. *fitness center* di kota jambi telah berkembang, mendukung kebutuhan aktivitas fisik masyarakat kota jambi. Penelitian ini melibatkan delapan informan yaitu pengelola robust *fitness* dan anggota robust *fitness* keenam informan tersebut ditulis menggunakan nama identitas informan. Para informan berasal dari berbagai latar belakang pekerjaan seperti ASN Bapelkes, guru, freelance, wirausaha, mahasiswa, pegawai kantor, dan instruktur robust *fitness*. Rentang usia informan berkisar antara 20 hingga 53 tahun. Berikut ini rincian profil informan:

### Tabel 1. Informan

| No | Nama         | Usia     | Pekerjaan                 |
|----|--------------|----------|---------------------------|
| 1  | Junaidi      | 25 Tahun | <i>Personal Trainer</i>   |
| 2  | Yustarni     | 53 Tahun | Balai Pelatihan Kesehatan |
| 3  | Etdly yulias | 24 Tahun | <i>Freelance</i>          |
| 4  | Rial         | 26 Tahun | Wirausaha                 |
| 5  | Zakki        | 20 Tahun | Mahasiswa                 |
| 6  | Dika         | 27 Tahun | Pegawai Kantor            |
| 7  | Rasyid       | 27 Tahun | Guru Smp                  |
| 8  | Natio        | 24 Tahun | Wirausaha                 |

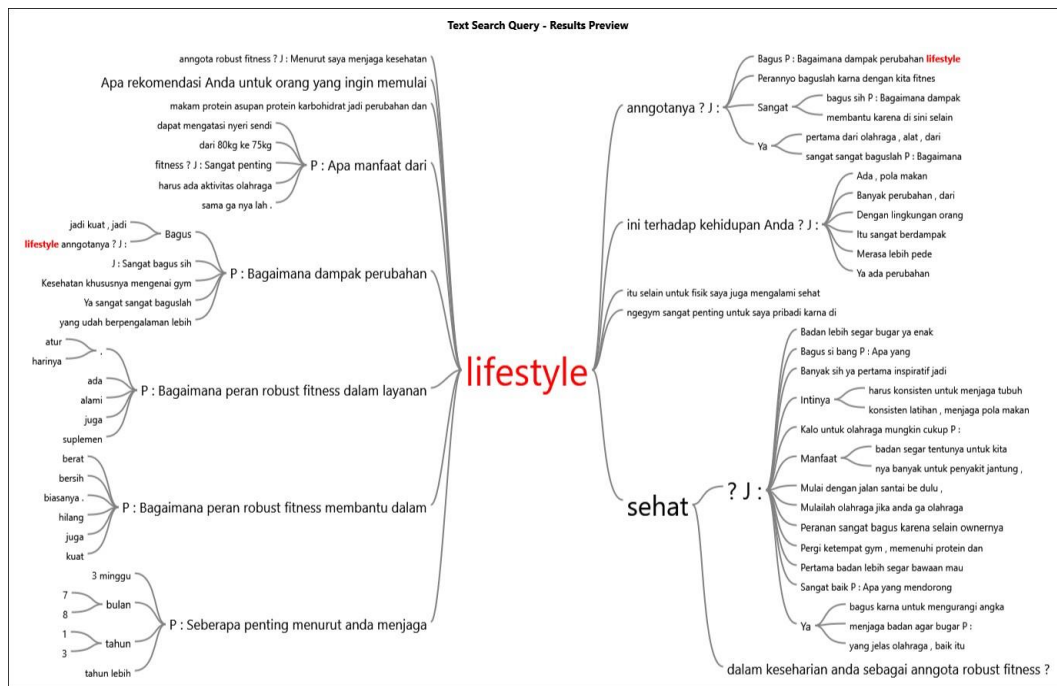
Data wawancara dari kedelapan informan tersebut disusun dalam bentuk transkrip, kemudian di-import ke software NVivo 12 untuk selanjutnya dianalisis, dengan metode analisis tematik. Salah satu fitur software NVivo untuk menampilkan teks secara visual adalah *Word Frequency Query*. Fitur ini membantu peneliti menampilkan frekuensi kata-kata yang menarik dan informatif.



**Gambar 1. Word Cloud Kata Yang Paling Sering Muncul Dari Data**

Berdasarkan hasil pencarian dengan fitur tersebut, diperoleh kumpulan kata yang paling sering muncul dalam data yang ditampilkan pada Gambar 4.1 kata "*lifestyle*" mendominasi percakapan. diikuti oleh kata-kata seperti "perbuhan", "berolahraga", "kesehatan", dan "kehidupan". Kata-kata ini menunjukkan bahwa fokus utama dalam penelitian adalah Bagaimana *lifestyle* healthy di robust fitness yang melibatkan anggota robust fitness di Kota Jambi.

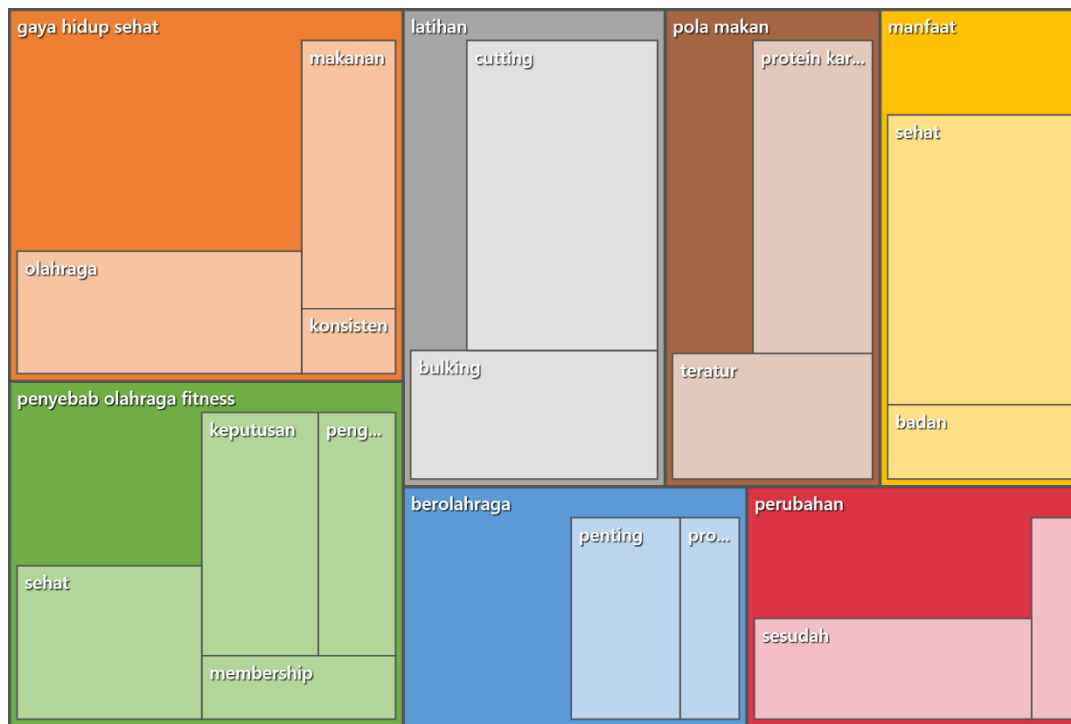
Selanjutnya, fitur *Text Search Query* diaplikasikan untuk memahami makna kata-kata dalam *word cloud* di atas. Pada penelitian ini, peneliti ingin memahami penggunaan kata “pegawai” sebagai salah satu kata terdominan dan merupakan kata kunci dalam penelitian ini. Hasil pencarian selanjutnya disajikan dalam bentuk *word tree*.



Gambar 2. Word Tree Dari Penggunaan Kata "Pegawai"

Berdasarkan hasil *word cloud* dan *word tree* diatas, terlihat bahwa kata-kata yang dominan, seperti "*lifestyle*," "*perubahan*," "*kesehatan*," "*berolahraga*," "*kehidupan*," dan "*manfaat*," mengungkapkan keterkaitan yang jelas antara aktivitas olahraga di *fitness center* dengan gaya hidup aktif kalangan pegawai kantoran di Kota Jambi.

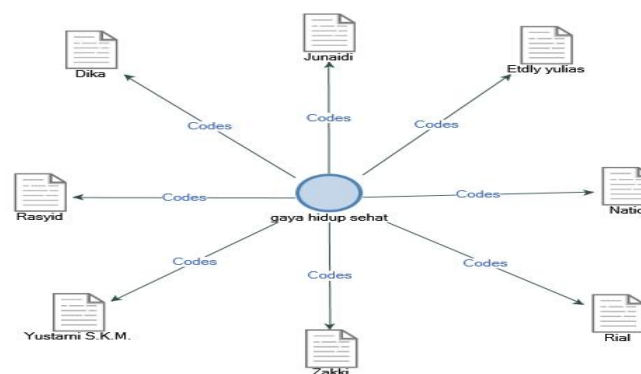
Selain untuk keperluan visualisasi, *word cloud* dan *word tree* juga sangat berguna dalam pemberian label atau koding, yang selanjutnya dibuat dalam bentuk kategori tema pada menu nodes NVivo 12. Tema merupakan konsep yang berkaitan dengan fokus dan pertanyaan penelitian. Adapun tema yang diidentifikasi dari pernyataan kedelapan partisipan ditampilkan pada diagram *hierarki* sebagai berikut:



**Gambar 3 Diagram Hierarki Tema-Tema Hasil Koding Informan**

Hasil koding di atas menunjukkan distribusi tema-tema yang diidentifikasi dari penelitian terkait jawaban dari anggota *robust fitness*. Setiap tema diukur berdasarkan persentase cakupannya, yang memberikan gambaran tentang faktor-faktor penting yang mendorong aktivitas ini. Dari tema-tema tersebut didapatkan seperti apa gaya hidup sehat di *robust fitness*, faktor-faktor atau alasan anggota *robust fitness* berolahraga di *fitness center* dan perubahan apa saja setelah bergabung sebagai berikut:

#### 1. Gaya hidup sehat



**Gambar 4. Koding gaya hidup sehat**

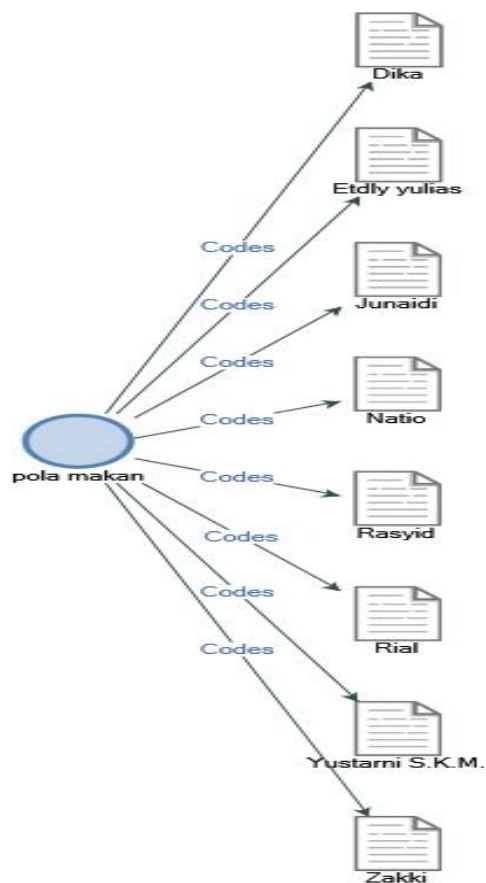
Gambar tersebut menggambarkan hubungan antara faktor gaya hidup sehat sebagai tema utama dan berbagai sumber data yang mendukung dalam aktivitas ini. Gaya hidup sehat menjadi fokus utama karena melibatkan peningkatan kebugaran fisik dan kesehatan bagi para anggota *robust fitness*. Beberapa partisipan seperti Junaidi, Yustarni S.k.m, Rasyid, Etdly yulias, Rial, Natio, Dika, Zakki. Sepakat akan pentingnya manfaat kesehatan berolahraga di

fitness center. Mereka menjelaskan bagaimana olahraga di fitness center membantu mengurangi berat badan maupun meningkatkan berat badan, meningkatkan fisik, dan memberikan kesempatan untuk menjaga tubuh tetap bugar.

Dengan berolahraga, terpenuhinya kebutuhan fisiologis seseorang, yang pada akhirnya tidak hanya memberikan manfaat kesehatan fisik tetapi juga menciptakan kenyamanan psikologis (kuarniati 2018). Lebih lanjut lagi, kesehatan menjadi perhatian utama, terutama bagi masyarakat yang sering terjebak dalam gaya hidup sedentari. Olahraga di Fitness center sebagai bentuk olahraga ringan maupun berat tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga mempengaruhi suasana hati dan menurunkan tingkat kecemasan.

Oleh karena itu, menjalankan gaya hidup sehat penting dalam mendukung tubuh tetap sehat. jadi untuk membantu mencapai kebutuhan pribadi untuk tetap sehat secara fisik, mereka harus menjalankan gaya hidup sehat dengan berolahraga di robust *fitness* dengan teratur, makan makan sehat, istirahat yang cukup. Manfaat menjalankan gaya hidup sehat yang dirasakan oleh para anggota memperkuat argumen bahwa olahraga di *fitness center* tidak hanya sekedar aktivitas rekreatif, tetapi juga menjadi investasi berharga dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup mereka.

## 2. Pola makan



**Gambar 5. Koding Pola makan**

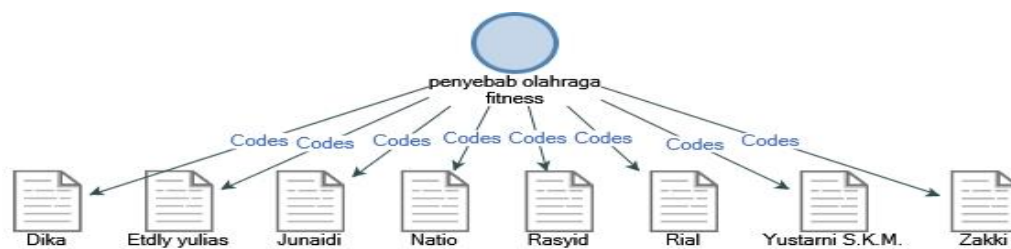
Untuk menjalankan gaya hidup sehat tentu dengan makan makanan sehat

pula, dan menjalankan pola makan yang teratur, peneliti juga waktu observasi melihat di robust *fitness* menjual suplemen seperti creatin dan susu, di robust *fitness* juga tersedia timbangan berat badan dan alat ukur tinggi badan, tentu mendukung gaya hidup sehat anngotanya, hal ini dapat di sampaikan informan yang menyatakan pola makan yang teraur bersih dan sehat, kemudian bagi yang cutting dapat mengurangi karbohidrat perbanyak protein dan yang bulking sebaliknya, perbanyak karbohidrat dan protein hal ini di sampaikan langsung dengan instruk robust *fitness* yang berpengalaman junaidi.

Pola makan harus teratur dan makanan yang sehat kemudian perbanyak protein, tentu dengan pola makan yang baik memberikan manfaat kesehatan bagi setiap invidu yang menjalakannya, Hal serupa juga diungkapkan oleh Natio badan yang sehat tidak terlepas dari pola makan dan olahraga, hal ini mendorongnya untuk aktif olahraga di *fitness center*.

Pola makan yang teratur, kemudian kalau pola makan tidak teratur sama saja tidak ada hasil, kemudian olahraga ini agar efektif harus diimbangi menjaga pola makan, tanpa pola makan yang tidak teratur, hasil dari gaya hidup sehat tidak akan optimal.

### 3. Penyebab olahraga *fitness*



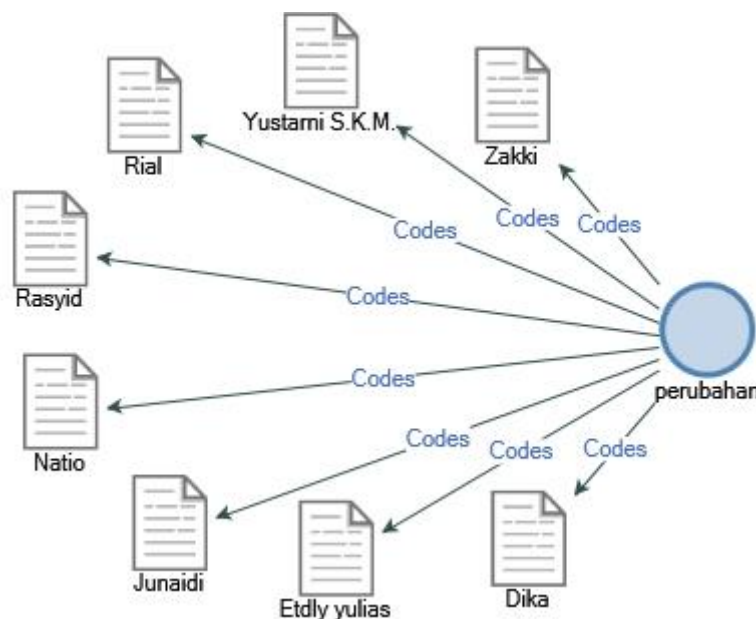
**Gambar 6. Penyebab olahraga *fitness***

Penyebab olahraga *fitness* menunjukkan bahwa seseorang kenapa berolahraga di *fitness center* banyak anggota robust *fitness* menyatakan banyak mencari Kesehatan dan bentuk tubuh ideal. Berolahraga di *fitness center* menjadi aktivitas yang meningkatkan fisik dan kesehatan terutama bagi anggota robust *fitness* dan memenuhi kebutuhan mereka. Seperti yang dijelaskan oleh yustarni.

Menyebabkan mereka olahraga di *fitness center* mencari sehat selain sehat juga ingin menurunkan berat badan, olahraga di tempat ini tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai media Kesehatan dalam format yang lebih fleksibel dan inklusif. Aktivitas ini menjadi solusi bagi mereka yang sebelumnya merasa kurang sehat sekarang lebih baik dari sebelumnya. Hal serupa juga diungkapkan oleh Etdly yulias, yang menjelaskan bahwa berolahraga di *fitness center* mendorongnya untuk sehat dan meningkatkan berat badan yang sebelumnya kekurangan berat badan dan sekarang sudah ideal dari sebelumnya.

Pernyataan ini menyoroti bahwa selain memenuhi kebutuhan individu, berolahraga di *fitness center* juga bisa mendukung meningkatkan berat badan dan menurunkan berat badan sebagai anggota robust *fitness*.

#### 4. Perubahan



Gambar 7 Perubahan

Dari gambar di atas perubahan setelah bergabung menjadi anggota *fitness center* menjadi faktor penting, dengan merasakan perubahan individu dapat merasakan manfaatnya dari olahraga di *fitness center*. Hal ini di ungkapkan oleh pernyataan dari Rial yang bekerja wirausaha.

sangat jelas perubahan yang di rasakan anggota robust *fitness* setelah bergabung menjadi anggota *fitness center*, menyatakan setelah bergabung mereka dapat merasakan perubahan dari segi kesehatan, berat badan dan fisik menjadi kuat kemudian penyakitpun banyak hilang.

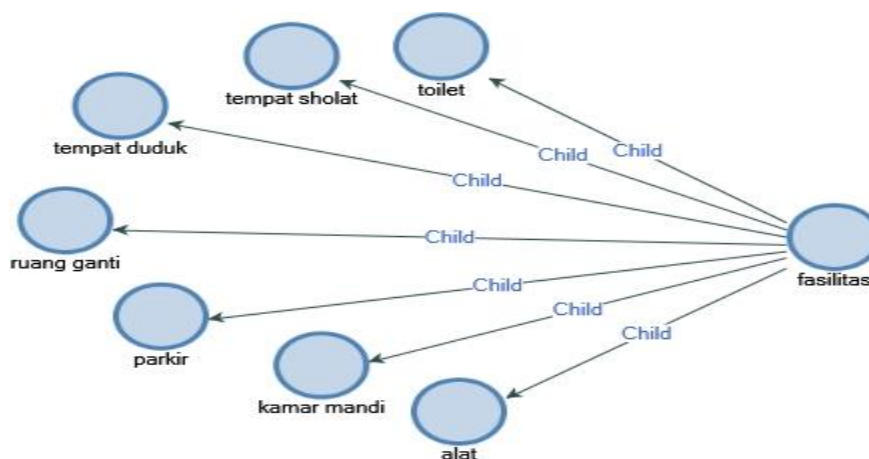
kemudian hal ini di perkuat juga dan diungkapkan oleh yustarni yang sudah berumur 53 tahun tetap menjalankan gaya hidup sehat di robust *fitness*, yang menjelaskan bahwa berolahraga di *fitness center* mendorongnya untuk sehat dan merasakan perubahan dari gaya hidup sehatnya (*lifestyle healthy*)

menunjukkan walaupun sudah berumur 53 tahun tetap menjalankan gaya hidup sehat, tampak perubahan dari gaya hidup sehat ini di bandingkan dengan tidak gaya hidup sehat, sangat berbeda jauh. bapa yustarni membandingkan dirinya dengan teman seumurannya, yang sudah sakit sakitan seperti sakit diabetes, jantung dan struk. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wala (2024) tentang reformasi regulasi layanan kesehatan mental di Indonesia, yang menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam menjaga kesehatan, tidak hanya fisik tetapi juga mental. Wala mengungkapkan bahwa sistem kesehatan yang efektif memerlukan integrasi layanan, aksesibilitas, dan kualitas pelayanan yang memenuhi standar hak asasi manusia. Hal ini relevan dengan fenomena *lifestyle healthy* di *fitness center* yang juga mengintegrasikan berbagai aspek kesehatan secara holistik - dari aktivitas fisik, pola makan, hingga istirahat yang cukup. Seperti halnya reformasi layanan kesehatan mental memerlukan pendekatan komprehensif, *lifestyle healthy* di *fitness center* juga membutuhkan komitmen

dari berbagai pihak, termasuk individu, pengelola fitness center, dan lingkungan sosial yang mendukung.

Dengan demikian, *lifestyle healthy* (gaya hidup sehat) di *fitness center* aktivitas ini mendukung kebutuhan gaya hidup sehat anggotanya, motivasi setiap olahraga di *fitness center* dalam menjalani gaya hidup sehat didominasi oleh keinginan untuk menjaga kesehatan, meningkatkan kebugaran fisik, dan mencapai bentuk tubuh ideal. Kesadaran akan pentingnya kesehatan menjadi faktor pendorong utama dalam memulai dan mempertahankan rutinitas olahraga di fitness center, Pola gaya hidup yang diterapkan anggota *robust fitness* menunjukkan kecenderungan positif, Kombinasi pola makan dan olahraga mereka disesuaikan dengan tujuan pribadi masing-masing. Perubahan gaya hidup yang signifikan terlihat pada aspek pola makan, di mana anggota *fitness center* mulai memperhatikan asupan nutrisi, mengatur porsi makan, dan mengurangi konsumsi makanan tidak sehat. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ini berkontribusi positif terhadap kesadaran akan pentingnya nutrisi seimbang. dampak positif yang dirasakan oleh anggota, meliputi peningkatan kebugaran fisik, penurunan berat badan, peningkatan massa otot, perbaikan pola makan, dan peningkatan energi dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu, terjadi peningkatan kepercayaan diri dan produktivitas.

Hal ini menegaskan bahwa *fitness center* adalah bagian integral dari *lifestyle modern* yang menciptakan kesehatan individu. Fasilitas pendukung tersebut telah divisualisasikan melalui *project map* yang dibuat dari aplikasi Nvivo pada gambar berikut ini.



**Gambar 8 Project Map Fasilitas Mini soccer**

*Project map* di atas menggambarkan fasilitas pendukung yang tersedia di lapangan *robust fitness*. Fasilitas ini meliputi toilet, tempat sholat, tempat duduk, ruang ganti, parkir, kamar mandi, dan bola. Setiap elemen ini memiliki peran penting dalam meningkatkan kenyamanan dan pengalaman berolahraga para anggota yang menjadikan *fitness center* sebagai bagian dari gaya hidup mereka.

Tersedianya fasilitas yang memadai merupakan salah satu aspek utama yang membantu mengendalikan aktivitas ini. Fasilitas seperti ruang ganti dan toilet memberikan kemudahan bagi mereka untuk mempersiapkan diri sebelum dan sesudah bermain. Tempat sholat memungkinkan mereka yang memiliki

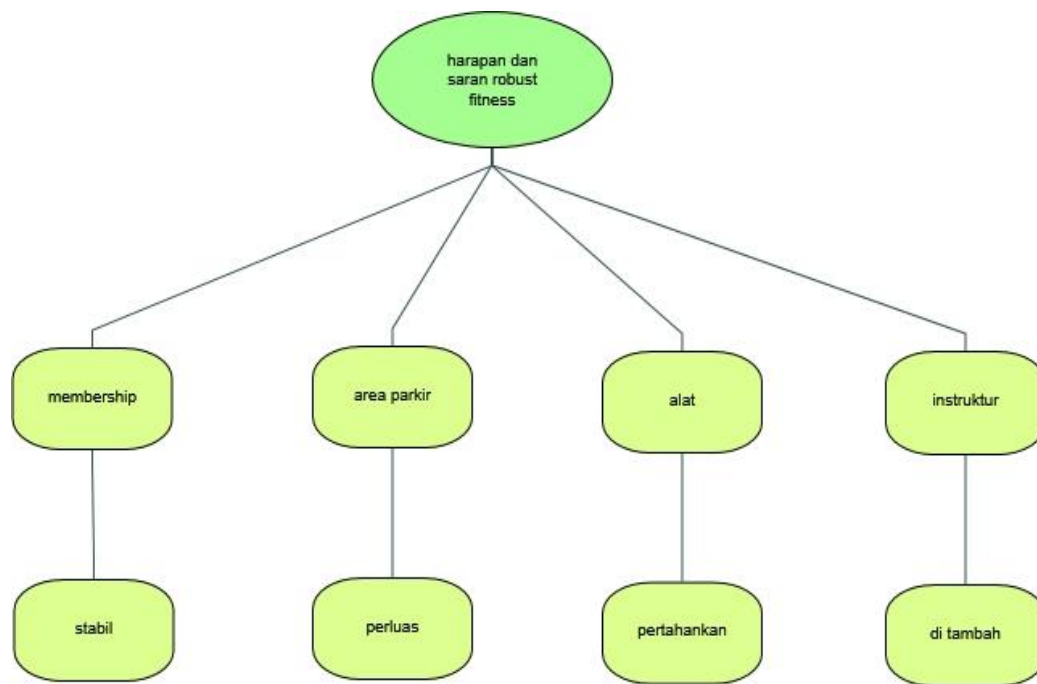
jadwal berolahraga di sore atau malam hari tetap dapat melakukan ibadah tanpa harus meninggalkan lokasi.

Selain itu, keberadaan tempat parkir yang memadai dan tempat duduk memberikan kenyamanan, tidak hanya bagi anggota tetapi juga bagi yang ingin menunggu atau pendamping yang ikut hadir.

*Fitness center* bukan hanya sekedar olahraga, tetapi juga bagian dari gaya hidup yang mencerminkan kegiatan yang menyenangkan Bersama teman dapat bertukar informasi tentang dunia kesehatana dan dapat mengembangkan fisik, sosial, dan emosional. Adanya fasilitas yang memadai memungkinkan mereka menjadikan olahraga di *fitness center* sebagai kegiatan rutin, nyaman, dan mudah diakses. Hal ini menunjukkan bahwa fasilitas pendukung memiliki peran strategis dalam menarik minat dan mempertahankan partisipasi anggotanya dalam olahraga ini, menjadikan olahraga di *fitness center* sebagai bagian tak terpisahkan dari gaya hidup sehat dan aktif,

Kemudian peneliti mencatat alat yang mendukung untuk mereka Latihan, dari latihan kaki ada, treadmill, leg press machine, leg extention. Kemudian Latihan pectoralis atau otot besar yang terletak di dada dan bahu, pec deck mechine, cable mechine, lat pulldown mechine, bench press, icline bech press, dan lateral raises press. Selanjutnya untuk Latihan bicep itu ada alat dumbbell dari 2,5 kg – 25 kg, dan ada juga barbel atau pelang beban dari 2,5 kg – 20 kg. kemudian ada juga alat melatih otot back atau punggung menggunakan alat, seated row machine, back extensions, dan pulup. Selanjutnya itu ada alat untuk Latihan perut, pinggul dan paha, menggunakan alat, heging leg raise. Kemudian peneliti mencatat ada alat yang banyak fungsinya dari untuk latihan kaki, bahu, dada, back yaitu, smith machine.

Selain dari itu peneliti juga menemukan harapan dan saran dari hasil wawancara bersama informan yang Dimana harapan dan saran tersebut telah dibuat berdasarkan analisis Nvivo yaitu *Mind map* bisa dilihat pada gambar 10.



Gambar 9 Mind map harapan dan saran

## 1. Membership

Dalam mendukung gaya hidup (*lifestyle*), anggota di robust *fitness* banyak berharap harga atau membership tetap stabil, di kala persaingan di tempat tempat *fitness* lain mulai tinggi, menghadapi tantangan tersebut anggota atau member berharap tidak ada kenaikan harga bulanan member, yang pada akhirnya mengganggu konsistensi dan rutinitas olahraga ini sebagai bagian dari gaya hidup para member. Seperti yang dijelaskan oleh pengelola atau instruktur robust fitness Junaidi.

Pernyataan ini menunjukkan bahwa pengelola lapangan telah mengambil langkah-langkah tetap mempertahankan membership supaya tetap rame dan nyaman, untuk memastikan bahwa member tetap stabil. Meski demikian, harapan ini tetap menjadi harapan bagi anggota robust *fitness* yang ingin menjadikan olahraga di *fitness center* sebagai bagian dari gaya hidup mereka tamapa terkendala ekonomi, tidak selamanya ekonomi seseorang baik pernyataan ini di perkuat yustarni.

Meskipun *fitness center* memiliki peran dalam memenuhi kebutuhan gaya hidup sehat, keinginan aktivitas ini bergantung pada kemampuan pengelola dan anggota. Menurut Nailatur rohmah et al., (2024) konsistensi adalah elemen penting dalam membentuk kebiasaan sebagai bagian dari identitas seseorang. Dalam hal ini, tantangan dapat mengganggu proses pembentukan gaya hidup di kalangan anggota robust *fitness*, khususnya jika mereka kehilangan momentum untuk berpartisipasi secara rutin. Namun, upaya pengelola robust *fitness* untuk memberikan yang terbaik untuk anggotanya, seperti menjaga ke stabilan, menunjukkan bahwa olahraga ini sebagai pendukung gaya hidup tetap relevan meskipun ada hambatan.

## 2. Area parkir

Robust *fitness* tersedia halaman parkir. Hal ini membuat harapan dan saran dari setiap anggotanya untuk meningkatkan halaman parkir, karena aktivitas di robust *fitness* jika sudah rame, halaman parkir sudah hampir ke jalan tetapi tidak menjadi kendala persoalan parkir, setiap anggota tetap menjalankan gaya hidup mereka masing masing, pernyataan ini serupa dengan dua informan Rasyid dan Rial.

Kondisi ini mencerminkan keterbatasan fasilitas yang membuat mereka berharap dan memberikan saran memperluas halaman parkir di robust *fitness*, sebagai bagian dari gaya hidup mereka. Minimnya halaman parkir tidak menjadi kendala, Lingkungan fisik, termasuk ketersediaan fasilitas olahraga, berperan penting dalam mendorong aktivitas fisik rutin (Tiara 2022). Halaman parkir yang tidak terlalu luas tidak mengurangi aksesibilitas bagi mereka, yang pada akhirnya tidak menghambat dan menjadi alasan menjalankan gaya hidup sehat.

### 3. Alat

Partisipan juga berharap dan ngasih saran untuk mempertahankan alat yang menjadi faktor penting untuk mendukung gaya hidup sehat. Ada juga dari mereka menyatakan kalau bisa alat di tambah. Telah diungkapkan harapan dan saran yang sama dari dika yulias dan Natio.

Pernyataan ini menggambarkan bahwa alat di robust *fitness* sudah lengkap dan modern sudah mengikuti standar *fitness center*, kemudian saran dari informan kalau bisa di tambah alat baru lebih bagus lagi, alat untuk mendukung gaya hidup sehat mereka tentu melibatkan kenyamanan dan kualitas fasilitas. Fasilitas yang baik dapat memberikan nuansa bermain yang lebih mendalam, menciptakan suasana yang menyerupai gym profesional, sehingga meningkatkan kepuasan anggota, yang pada akhirnya mendorong konsistensi aktivitas fisik mereka. Fasilitas olahraga yang baik memenuhi kebutuhan dasar fisiologis dan rasa aman, seperti kenyamanan dan keselamatan saat bermain (evelyn Alvina et al., 2024). Selain itu, terciptanya suasana yang lebih profesional dan estetik melalui fasilitas alat yang memadai dapat memenuhi kebutuhan aktualisasi diri, dimana individu merasa lebih puas dan termotivasi untuk terus melibatkan diri dalam aktivitas tersebut.

### 4. Instruktur atau *personal trainer*

Sebagai bagian dari pengembangan aktivitas gaya hidup sehat di *fitness center* telah menggunakan instruktur atau *personal trainer* yang dimana mereka yang menggunakan jasa personal akan di ajarkan, dari awalnya tidak bisa sampai bisa memahami olahraga di *fitness center* supaya dapat menjalankan gaya hidup sehat, dengan adanya personal trainer dapat memudahkan anggota yang baru memulai olahraga di *fitness center*, kemudian ada yang menyatakan beberapa informan kalau bisa personal trainer di robust *fitness* dapat ditambah lagi, sehingga memudahkan seseorang yang baru bergabung. dijelaskan etdly yulias.

Pernyataan ini menunjukkan bahwa personal trainer di robust hanya satu, harap dan saran informan bisa di tambah lagi personal trainernya kemudian juga alat tetap di pertahankan, bagi pengelola robust *fitness*, dan juga dapat menjadi langkah strategi untuk harapan dan saran anggotanya, fasilitas mereka sekaligus mendukung pengembangan komunitas olahraga di kota Jambi. Sehingga memperkuat olahraga di robust *fitness* dapat mendukung gaya hidup aktif dan

sehat di kehidupan mereka.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menjalankan gaya hidup sehat, sebuah fenomena sosial yang mencerminkan gaya hidup modern. Dengan kontribusinya terhadap kesehatan fisik. Fitness center telah menjadi bagian penting dalam mendukung gaya hidup kalangan anggota robust fitness di Kota Jambi, aktivitas ini juga berdampak positif pada peningkatan kesehatan setiap individu, seperti mengurangi lemak pada tubuh dan mengurangi angka penyakit tidak menular. Untuk mencapai hal itu semua setiap anggota menjalankan gaya hidup sehat harus berolahraga dengan teratur, makan makanan sehat, dan istirahat yang cukup. Diharapkan, penelitian ini dapat memberikan manfaat praktis dan menjadi landasan bagi pengembangan program atau kebijakan yang mendukung gaya hidup sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad. (2022). Metode Penelitian Kualitatif. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
- Dwi Anggraini, S., Dody Izhar, M., & Noerjoedianto, D. (2018). Hubungan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2018. *Jurnal Kesmas Jambi*, 2(2), 45–55. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v2i2.6553>
- Dwi Okto Panuntun. (2016). *Terhadap Keputusan Memilih Sinduadi Fitness Centre ( Sfc ) Sebagai Tempat Berolahraga*.
- Elmi Nuryati et al. (2022). *Ilmu Kesehatan Masyarakat* (Vol. 5, Issue 3).
- Evelyn Alvina, V., Baskoro Junianto, A., & Steffanny Tumilar, E. (2024). Analisis Desain Fasilitas Bermain Anak Di Luar Ruangan Terhadap Faktor Keselamatan. *Architecture Innovation*, 8(1), 56–68. <https://doi.org/10.36766/aij.v8i1.439>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Fikri Al Farasyi, H. I. (2021). *Pengaruh Media Sosial, E-LifeStyle dan Budaya Digital Terhadap Perilaku Konsumtif*. 3(11).
- Handayani, S. T., . H., & Noerjoedianto, D. (2018). Hubungan Obesitas Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Olak Kemang Tahun 2018. *Jurnal Kesmas Jambi*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v2i1.6535>
- Harbet Makmur & Herry Widagdo. (2018). *Healthy Gym Family (Perencanaan Pendirian Usaha Jasa Fitness Center)*.
- Kurniati, R. (2018). Pengaruh Olahraga Aerobik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Putri. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(2), 198–210. <https://doi.org/10.33558/motion.v6i2.508>

- Nailatur Rohmah, Maimon Sumo, Sofweturrohmah, & Ratno Budiyanto. (2024). Konsistensi Teori Belajar dan Pembelajaran dalam Pendidikan. *JIMAD: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 2(3), 1–20. <https://doi.org/10.61404/jimad.v2i3.263>
- Kurniati, R. (2018). Pengaruh Olahraga Aerobik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Putri. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(2), 198–210. <https://doi.org/10.33558/motion.v6i2.508>
- Mulyaningsih, F., Suryobroto, A. S., Pertiwi, N. C., & Utama, A. B. (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Pola Hidup Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri 2 Mlati. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 29(1), 15–21. <https://doi.org/10.21831/majora.v29i1.64506>
- Tiara, P. P. (2022). Makna Gaya Hidup Sehat Dalam Perpektif Teori Interaksionisme Simbolik. 1(11).
- Rossa Fitriana & Diaz Restu Darmawan. (2021). Workout sebagai gaya hidup sehat wanita modern. *Satwika : Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 5(2), 199–213. <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i2.17571>
- sarlina hamza dan addriana bulu baan. (2021). *Persepsi Member Fitness Terhadap Program Latihan Kebugaran Di Thor Gym Palu*. 0383, 80–90.
- Sihotang, M., & Elon, Y. (2020). The Relationship of Physical Activities With Blood Pressure among Adults. *Chmk Nursing Scientific Journal*, 4(2), 199–204. <http://cyber-chmk.net/ojs/index.php/ners/article/view/787>
- Siti Baitul Mukarromah. (2014). Pengembangan Aquajogger sebagai Peluang Bisnis yang Prospektif Dibidang Olahraga Kebugaran. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 4(2), 105–113.
- Sulistiarini, R. H. (2018). *Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Status Kesehatan Relationship Between Healthy Behavior And Health Status In*. 12–22.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Suryanto, E. S. dan. (2015). Perilaku Hidup Sehat Members Fitness Center Gor Fik Uny. *Medikora*, 14(1). <https://doi.org/10.21831/medikora.v14i1.4573>
- Wala, G. N. (2024). Regulatory Reform of Mental Health Services in Indonesia: Legal and Human Rights Perspectives. *Siber International Journal of Advanced Law*, 2(2), 68–74