

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Salah satu cara untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan adalah dengan menerapkan gaya hidup sehat (*healthu life style*) (Mulyaningsih et al., 2023:20). 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, 2015:1).

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., 2018:46), 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., 2018:2).

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, 2020:200)

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. (Sulistiari, 2018:15)

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, 2021:81)

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., 2022:76)

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, 2021:2359).

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. (Indoprofitness, 2016, dalam Harbet Makmur & Herry Widagdo, 2018:2)

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 fitnes 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, 2014:105)

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, 2021:2010).

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.

Dari berbagai masalah di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “**Analisis Trend Lifestyle Healthy in Fitness Center (Studi Tentang Gaya hidup Sehat Di Fitness Center Robust Fitness Kota Jambi)**”

1.2 Rumusan masalah

Berkaitan masalah penelitian di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana *lifestyle* sehat di robust *fitness* kota jambi?
2. Faktor-faktor yang menyebabkan seseorang berolahraga di *fitness center* robust *fitness*
3. Bagaimana perubahan *lifestyle* sebelum dan sesudah bergabung *gym* di *fitness center* Robust *Fitness* Kota Jambi?

1.3 Tujuan Penelitian

Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui *lifestyle* sehat di Robust *Fitness* Kota Jambi.
2. Untuk mengetahui faktor penyebab seseorang berolahraga *fitness center* robust *fitness*.
3. Untuk mengetahui perubahan *lifestyle* sebelum dan sesudah bergabung *gym* di *fitness center* robust *fitness*.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Memberikan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan dan gaya hidup (*lifestyle*). Selain itu diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang

tren gaya hidup sehat di *fitness center*. Kemudian dapat Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan trend gaya hidup sehat di pusat kebugaran.

2. Secara Praktis

- a) Bagi Robust *Fitness* dari hasil penelitian ini dapat menjadi masukan untuk pengembangan layanan dan program yang lebih sesuai dengan kebutuhan anggota.
- b) Bagi masyarakat Memberikan pemahaman yang lebih baik tentang manfaat dan tantangan dalam menjalani gaya hidup sehat melalui kegiatan gym.
- c) Bagi Peneliti Penelitian ini diharapkan kepada peneliti selaku calon guru olahraga lebih baik dalam memahami tentang gaya hidup sehat.