

BAB V

PENUTUP

5.1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai analisis *lifestyle healthy in fitness center* atau gaya hidup sehat di *robust fitness* di Kota Jambi, dapat disimpulkan

Peningkatan Kesadaran akan Kesehatan mayoritas responden menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan fisik. Hal ini motivasi Utama Berolahraga Alasan utama anggota datang ke *Robust Fitness* adalah untuk menjaga Kesehatan kebugaran tubuh dan menjaga fisik, menurunkan berat badan, dan membentuk tubuh. Ini menunjukkan bahwa gaya hidup sehat tidak hanya dipandang sebagai kebutuhan medis, tetapi juga gaya hidup modern.

Pola Kehadiran dan Konsistensi Sebagian besar anggota rutin berolahraga. Ini menunjukkan bahwa gaya hidup sehat telah menjadi bagian dari rutinitas mereka, bukan sekadar aktivitas sesekali. Perubahan Pola Konsumsi Selain aktivitas fisik, anggota juga menunjukkan perubahan pada pola konsumsi makanan, seperti memilih makanan sehat, memperhatikan asupan kalori, dan mengurangi konsumsi gula dan makanan cepat saji.

Robust fitness membantu anggotanya menjaga kesehatan dan fisik melalui peningkatan kebugaran tubuh, stamina, dan aktivitas yang lebih dinamis. Selain itu, 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.

5.2 Impikasi Penelitian

Penelitian ini menunjukkan bahwa berolahraga di *fitness center* memiliki kontribusi penting dalam mendukung gaya hidup sehat (*lifestyle healthy*) dan seimbang bagi anggota robust *fitness*. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah:

1. Bagi Individu: berolahraga di *fitness center* dapat terintegrasi dalam keseharian sebagai sarana untuk menjaga keseimbangan antara, kesehatan, dan sebagai media informasi kesehatan
2. Bagi Perusahaan: Perusahaan dapat memfasilitasi kegiatan *lifestyle healthy* (gaya hidup sehat) sebagai bagian dari program kesejahteraan anggotanya untuk meningkatkan produktivitas dan kepuasan layanan.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya: Penelitian ini membuka peluang untuk mengeksplorasi lebih jauh menganalisis gaya hidup sehat di olahraga lain atau dampaknya terhadap aspek kehidupan di masyarakat untuk memulai gaya hidup sehat.

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh, berikut beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Untuk anggota robust *fitness*

Anggota atau member diharapkan dapat memanfaatkan aktivitas berolahraga di *fitness center* sebagai bagian dari gaya hidup sehat, baik untuk menjaga Kesehatan maupun meningkatkan fisik.

2. Untuk Perusahaan

Perusahaan disarankan untuk memberikan dukungan yang lebih besar, seperti menambah fasilitas *personal traner*, perluas halaman parkir.

3. Untuk Penelitian Mendatang:

Penelitian lanjutan disarankan untuk mengkaji secara lebih spesifik dampak jangka panjang aktivitas gaya hidup sehat terhadap produktivitas anggota dan kesejahteraan hidup secara keseluruhan. Selain itu, eksplorasi mengenai perbedaan motivasi berdasarkan usia, jenis kelamin, atau jabatan juga dapat menjadi area penelitian yang menarik.

5.4 Penutup

Olahraga di *center* bukan sekedar olahraga, tetapi juga sebuah fenomena yang mencerminkan gaya hidup modern. Dengan kontribusinya terhadap kesehatan dan fisik, media kesehatan, gaya hidup sehat telah menjadi bagian penting dalam mendukung gaya hidup di masyarakat Kota Jambi. Diharapkan, penelitian ini dapat memberikan manfaat praktis dan menjadi landasan bagi pengembangan program gaya hidup sehat atau kebijakan yang mendukung kehidupan di jaman sekarang.