

ABSTRAK

Muhammad Wildan. 2025. "Analisis Trend Lifestyle Healthy In Fitness Center (Studi Tentang Gaya Hidup Sehat Di Fitness Center Robust Fitness Kota Jambi)". Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Palmizal A, S.Pd., M.Pd. (II) Dr. Wawan Junresti Daya, S.Si., M.Pd.

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

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

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana gaya hidup sehat anggota robust *fitness*, Gaya hidup sehat di *fitness center* semakin populer di kalangan Masyarakat kota jambi sebagai bagian dari gaya hidup modern.

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.