

BAB I

PENDAHULUAN

Bab pertama akan membahas mengenai gambaran umum penulisan skripsi. Pokok bahasan yang terdapat pada bab ini adalah latar belakang, perumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, kerangka pemikiran dan metode penelitian. Bab pertama ini akan mengkaji mengenai alasan-alasan masalah yang dikemukakan dalam olahraga *fitness* yang dianggap menarik, penting dan perlu untuk diteliti. Belakangan ini olahraga *fitness* menjadi kebutuhan masyarakat bagi mahasiswa, hal tersebut ditandai dengan bermunculan tempat-tempat kebugaran. Oleh karena itu, pada bab ini akan mengulas alasan penulis untuk mengkaji tren *fitness* pada kalangan mahasiswa.

1.1. Latar Belakang

Menurut Brian J. Sharkey (2003: 354), *fitness* (kebugaran) merupakan kombinasi gerakan aerobik dan kekuatan, serta daya tahan otot yang berpengaruh terhadap kesehatan dan kualitas hidup. Tujuannya adalah untuk menjaga kebugaran tubuh dan melatih diri menjadi lebih disiplin. Secara bahasa, kata "*fitness*" itu sendiri yaitu "kebugaran" atau *fitness* bisa juga diartikan sebagai "lebih dari sekedar sehat".

Menurut penulis, tren *fitness* sebagai gaya hidup, dapat diamati mulai dari masyarakat, khususnya mahasiswa yang memilih untuk melakukan gaya hidup sehat. Hal tersebut diikuti dengan menjamurnya berbagai tempat-tempat kebugaran yang lebih dikenal dengan *Fitness Center*. Salah satu tempat *fitness* yang berada di Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang yaitu "Summit Gym". Tempat kebugaran tersebut, cukup dikenal oleh beberapa masyarakat khususnya mahasiswa Undip, Polines, dan Poltekkes. Seiring berjalannya waktu, pelaku atau pencinta olahraga *fitness* semakin bertambah. Mereka hendak berkunjung ke tempat kebugaran untuk berolahraga, maupun hanya datang untuk mengobrol dengan yang lain.

Berbicara mengenai olahraga yang esensinya adalah untuk membuat tubuh menjadi lebih sehat. Namun, dengan adanya berbagai perilaku yang kurang sehat

seperti merokok, makan-makanan yang mengandung tinggi kalori, dan minuman yang mengandung alkohol menjadikan makna olahraga tersebut berubah. Awalnya olahraga dipandang orang lain sebagai sesuatu yang menyehatkan, namun karena perilaku masyarakat yang kurang peduli terhadap kesehatan, memberi kesan buruk yang berdampak pada kesehatan tubuh seseorang.

Perilaku sehat begitu efektif jika didukung oleh kondisi sosial yang baik. Keluarga, sahabat, rekan kerja dan lingkungan sekitar merupakan aspek penting dari terciptanya kebiasaan sehat. Perilaku sosial akan tercipta dari munculnya suatu interaksi dan lingkungan yang berpengaruh dalam perilaku seseorang, seperti yang dikatakan oleh Lewin (dalam Helmi, 1999:7):

“Formulasi mengenai perilaku dengan bentuk $B = F (E - O)$ dengan pengertian $B = behavior$, $F = function$, $E = environment$, dan $O = organism$, formulasi tersebut mengandung pengertian bahwa perilaku (*behavior*) merupakan fungsi atau tergantung kepada lingkungan (*environment*) dan individu (*organism*) yang saling berinteraksi.”

Peneliti beranggapan bahwa faktor dari kondisi lingkungan berpengaruh terhadap gaya hidup masyarakat, terutama mahasiswa karena pada usia-usia mereka emosi masih belum stabil dan mudah terpengaruh oleh orang lain. Menurut pendapat Syamsu Yusuf & Juntika Nurihsan (2012: 123), pendekatan behavioristik tidak menjabarkan asumsi-asumsi filosofis tertentu mengenai manusia secara langsung. Setiap manusia dinilai memiliki kecenderungan-kecenderungan positif dan negatif yang sama, manusia pada mulanya dibentuk dan ditentukan melalui lingkungan sosial budayanya, seluruh tingkah laku manusia tersebut dipelajari. Tingkah laku yang dapat kita amati dari pentingnya kondisi lingkungan misalnya seseorang mahasiswa yang bergaul dengan teman-temannya yang malas, maka orang tersebut akan terpengaruh oleh temannya. Namun sebaliknya, jika teman-temannya sering mengajak olahraga dan mengajarkan hidup sehat maka mahasiswa tersebut dapat menghindari perilaku yang kurang baik.

Berdasarkan fenomena tersebut, penulis semakin berminat untuk mengkaji lebih dalam mengenai tren gaya hidup yang diterapkan oleh mahasiswa. Hal tersebut, berhubungan terhadap konsep hidup sehat. Saya melihat bahwa mayoritas

dari mereka, memilih gaya hidup *fitness* terkadang masih bertentangan dengan perilaku sehat. Misalnya, mereka yang sudah berolahraga tetapi tetap merokok, makan dan minum yang kurang bergizi dengan frekuensi yang sering.

Gaya hidup *fitness* ini sebenarnya sudah lama terbentuk. Arus informasi yang makin berkembang dan berpengaruh terhadap kehidupan masyarakat modern pada saat ini, memudahkan mereka dalam memperoleh informasi. Tahun 2020, pandemi Covid-19 merabah dan menyebabkan masyarakat untuk tetap menjaga jarak dan melakukan aktivitas di dalam rumah atau mengurangi interaksi dengan orang lain di luar rumah. Pandemi mengakibatkan beberapa orang memutuskan untuk melakukan latihan kebugaran. Tujuan mereka ingin memulihkan dan meningkatkan sistem kerja tubuh. Belakangan ini juga banyak *fitness influencer* seperti Yulia Baltschun, Nadira Diva Vitani, Sabrina Chairunnisa, dan Sally Tanudjaja yang mengkampanyekan pola hidup sehat melalui olahraga *fitness*.

Sekarang masyarakat bisa mendapatkan semangat untuk berolahraga dan hidup sehat menjadi semakin mudah. Jika dahulu, orang-orang hanya berpatokan kepada dokter, instruktur olahraga atau atlet. Berbeda dengan sekarang, yang mana banyak *fitness influencer* di Indonesia, yang memberi informasi seputar diet dan olahraga. Salah satu contoh *fitness influencer* yang terkenal adalah Yulia Baltschun. Dia adalah pegiat olahraga yang sering menjelaskan tips hidup sehatnya melalui sosial media. Dalam penyampaianya, Yulia tidak pernah pelit dalam membagikan informasi hidup sehat. Melalui akun *YouTube* pribadinya, dia sering membagikan langkah-langkah untuk dapat menerapkan pola makan dan olahraga yang efektif bagi pemula. Hal tersebut, menjadikan masyarakat berlomba-lomba menciptakan kebiasaan baru yang bernilai positif melalui *fitness* (**Yulia Baltschun, “Ratusan Orang Sukses Diet dengan Tips Mudahku”, 00:01:00 – 00:07:49**).

Berdasarkan poin-poin latar belakang yang telah diuraikan tersebut, maka jelas bahwa berkembangnya olahraga *fitness* mengalami kemajuan yang pesat. Kita bisa melihat berkembangnya tempat-tempat kebugaran yang semakin pesat di berbagai kecamatan khususnya Kecamatan Banyumanik, ataupun Kecamatan Tembalang. Kecamatan tersebut memiliki banyak mahasiswa yang merupakan

target pasar dari tempat *fitness* tersebut juga harganya disesuaikan dengan kantong mahasiswa. Selain itu, olahraga *fitness* bukan hanya menjadi sarana untuk mencari hidup sehat saja, namun di dalam tempat kebugaran tersebut terdapat hubungan sosial yang terjadi di antara pelaku *fitness*.

Penelitian yang akan dilakukan oleh saya adalah kajian yang mengungkap mengenai perilaku hidup sehat pada *member* “Summit Gym”. Bukan hanya *member*, beberapa komponen yang ada di dalam tempat tersebut turut dicantumkan, misalnya mulai dari pemilik “Summit Gym”, karyawan, serta *personal trainer* yang bekerja di tempat tersebut. Beberapa aspek yang akan diteliti adalah faktor penyebab mahasiswa melakukan gaya hidup *fitness*, bentuk kegiatan yang dilakukan mahasiswa di “Summit Gym”, dan hubungan sosial yang terjadi di “Summit Gym.

Penelitian terhadap gaya hidup sehat, antara lain pernah diteliti oleh Rendi Arsami Siregar (2013) dalam skripsi dengan judul “Gaya Hidup Fitness” (Studi Etnografi Tentang Gaya Hidup Fitness di Lubuk Pakam). Penelitian ini menguraikan mengenai gaya hidup *fitness* di Lubuk Pakam. Penelitian ini menggunakan pendekatan Antropologi kognitif, yang mana kebudayaan dipercaya sebagai alat pengetahuan yang didapatkan manusia kemudian dimanfaatkan untuk menafsirkan pengalaman serta tingkah laku. Metode penelitian yang digunakan penulis adalah metode etnografi yaitu menjelaskan mengenai kebudayaan dengan aturan mempelajari masyarakatnya serta menimba ilmu dari masyarakat. Perbedaan penelitian Siregar dengan penelitian saya terletak pada lokasi penelitian yang berbeda. Penelitian di atas berlokasi di kota Lubuk Pakam, sedangkan penulis melakukan penelitian di Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang. Selain itu, terdapat perbedaan pada sasaran penelitian, penelitian saya mengkaji mengenai gaya hidup yang dilakukan oleh mahasiswa. Sedangkan penelitian Siregar mengkaji mengenai kalangan muda, kalangan tua, serta pemuas hasrat seksual dalam penelitiannya.

Penelitian yang lain mengenai gaya hidup sehat juga pernah ditulis oleh Eko Sucipto (2012) dalam skripsi dengan judul “Perilaku Hidup Sehat Members Fitness

Center Gedung Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah member Fitness Center GOR FIK UNY. Sampel penelitian ini adalah member Fitness Center yang sedang aktif, yaitu sebanyak 50 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling atau teknik sampling kebetulan. Perbedaan terletak pada teknik pengumpulan data, penelitian terdahulu menggunakan satu instrumen yang berbentuk angket tertutup. Sedangkan penelitian saya menggunakan observasi, wawancara, studi pustaka, dan dokumentasi.

Penelitian Septiana Margaretta (2017) dalam skripsi dengan judul Identifikasi “Perubahan Gaya Hidup Anggota *Fitness The Gym* Tidar Malang”. Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi perubahan gaya hidup pada anggota *fitness The Gym* Tidar Malang. Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan gaya hidup pada anggota *fitness The Gym* Tidar Malang. Penelitian Margaretta membahas gaya hidup anggota *fitness center* melalui pendekatan kesehatan, sedangkan penelitian saya mengungkap gaya hidup pada mahasiswa melalui pendekatan antropologis. Penelitian Margaretta menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sedangkan penelitian saya menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan etnografi.

Berdasarkan fenomena tersebut, saya sangat tertarik untuk mengkaji gaya hidup *fitness* yang menjadi tren belakangan ini, karena dalam penelitian ini memiliki kaitan erat khususnya pada bidang Antropologi Sosial, terutama pada sub-bidang Antropologi Konsumsi. Alasannya, karena gaya hidup *fitness* menjadi fenomena sosial bersifat konsumtif dan digemari oleh anak muda khususnya mahasiswa yang sedang berkuliah di Kota Semarang. Penulis ingin menggali informasi lebih dalam terkait fenomena yang terjadi di dalam tempat kebugaran.

Penelitian yang saya lakukan akan diarahkan mengenai perubahan makna gaya hidup *fitness* di kalangan mahasiswa. Hal tersebut akan mengarah kepada pandangan konsumen yang awalnya menganggap aktivitas *fitness* hanya sebagai perilaku yang mengarah pada kebugaran. Namun pada kenyataannya, olahraga

fitness dapat menjadi suatu tren karena diikuti oleh mayoritas. Penelitian yang saya lakukan, menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan etnografi. Pendekatan etnografi berperan dalam menyelidiki masyarakat dan budaya melalui pengujian manusia, interpersonal, sosial, dan budaya. Hal tersebut bertujuan untuk menjelaskan dan menggambarkan mengenai mahasiswa dalam membentuk tren gaya hidup sehat melalui olahraga *fitness*.

1.2.Rumusan Masalah

Berkembangnya tempat-tempat kebugaran yang semakin pesat belakangan ini, menyebabkan banyak mahasiswa tertarik untuk mengunjungi berbagai tempat *gym* yang terdapat di Kecamatan Banyumanik khususnya “Summit Gym”. Selain itu, olahraga *fitness* bukan hanya menjadi sarana untuk mencari hidup sehat saja, namun di dalam tempat kebugaran tersebut terdapat hubungan sosial yang terjadi di antara pelaku *fitness*. Adanya uraian latar belakang di atas menyebabkan penulis memiliki beberapa asumsi bahwa gaya hidup dan *fitness* merupakan suatu tren yang belakangan ini digemari oleh mahasiswa. Berangkat dari fenomena tersebut, penelitian ini akan menjawab pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut:

- a. Bagaimana bentuk kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa ketika mereka berada di tempat kebugaran?
- b. Bagaimana bentuk hubungan sosial yang terjadi antara pelaku *fitness* di tempat kebugaran sehingga membentuk pola *taste* dari teori konsumsi oleh Pierre Bourdieu?

1.3.Tujuan dan Manfaat Penelitian

Sub-bab ini akan membahas tentang tujuan dan manfaat dari penelitian. Tujuan penelitian yang dimaksud berisi mengenai faktor, bentuk kegiatan, serta hubungan sosial yang terjadi di dalam tempat kebugaran. Manfaat penelitian yang dimaksud berisi tentang kegunaan penelitian saya terhadap ilmu Antropologi dan bagi pembaca. Adapun tujuan dan manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.3.1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian akan menjelaskan secara spesifik tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian sesuai rumusan masalah yang sudah ditetapkan. Rumusan dalam tujuan penelitian menjelaskan keinginan penulis dalam memperoleh jawaban atas permasalahan penelitian yang diajukan. Tujuan penelitian ditulis dalam kalimat pernyataan. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu:

- a. Untuk mengetahui bentuk kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa ketika mereka berada di tempat kebugaran.
- b. Untuk mengetahui bentuk hubungan sosial yang terjadi antara pelaku *fitness* di tempat kebugaran sehingga membentuk pola *taste* dari teori konsumsi oleh Pierre Bourdieu.

1.3.2. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian menjelaskan mengenai hasil penelitian untuk perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, peradaban serta kesejahteraan umat manusia. Manfaat penelitian memiliki isi terkait dampak dari pencapaiannya tujuan. Secara lebih spesifik, manfaat penelitian dalam bidang apapun seyogyanya mencakup dua aspek yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memiliki manfaat pada bidang Antropologi Sosial, khususnya dalam sub-bidang Antropologi Konsumsi. Masyarakat konsumsi dimaknai sebagai masyarakat yang mengonsumsi tidak hanya barang, tetapi juga jasa manusia dan hubungannya terhadap manusia. Hal tersebut berkaitan dengan *fitness*, yang mana para pelaku *fitness* menjadikan kegiatan olahraga tersebut sebagai pola konsumtif mereka.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian diharapkan mampu memberi manfaat secara praktis. Penulis berharap penelitian ini bisa menjadi salah satu referensi yang dapat digunakan sebagai bahan atau sumber informasi untuk peneliti selanjutnya.

Hasil penelitian dapat digunakan oleh pembaca untuk memperkaya wawasan pengetahuan mengenai gaya hidup dan *fitness*. Hal itu penting karena *fitness* memiliki segudang manfaat untuk mengubah hidup seseorang menjadi lebih baik.

1.4. Tinjauan Pustaka dan Landasan Teori

Sebelum peneliti membahas mengenai landasan teori, peneliti terlebih dahulu akan membahas tentang tinjauan pustaka. Di tinjauan pustaka ini, membahas mengenai penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Hal tersebut berguna sebagai pembanding dengan penelitian.

1.4.1. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka dibutuhkan ketika menyusun kerangka pemikiran yang berlandaskan teori-teori yang sudah ada dalam membuat suatu hipotesis. Pada bagian tinjauan pustaka akan dikaji mengenai hasil penelitian terdahulu yang berhubungan dengan topik penelitian mengenai gaya hidup *fitness* pada mahasiswa. Pada tinjauan pustaka juga dijelaskan mengenai *novelty* penelitian untuk menunjukkan bahwa permasalahan yang akan diteliti belum terpecahkan secara memuaskan. Penelitian dapat dinilai baik ketika menemukan unsur temuan baru, yang mana memiliki kontribusi dalam bidang keilmuan maupun untuk kehidupan. Adapun tinjauan pustaka dalam penelitian ini adalah:

Penelitian terhadap gaya hidup sehat, antara lain pernah diteliti oleh Rendi Arsami Siregar (2013), program studi Antropologi, Universitas Sumatera Utara, dalam skripsi dengan judul “Gaya Hidup Fitness” (Studi Etnografi Tentang Gaya Hidup Fitness di Lubuk Pakam). Penelitian ini menguraikan mengenai gaya hidup *fitness* di Lubuk Pakam. Penelitian ini menggunakan pendekatan Antropologi kognitif, yang mana kebudayaan dipercaya sebagai alat pengetahuan yang didapatkan manusia kemudian dimanfaatkan untuk menafsirkan pengalaman serta tingkah laku. Metode penelitian yang digunakan penulis adalah metode etnografi yaitu menjelaskan mengenai kebudayaan dengan aturan mempelajari masyarakatnya serta menimba ilmu dari masyarakat.

Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan penulis adalah memiliki fokus kajian mengenai alasan seseorang memilih olahraga *fitness*, kegiatan yang dilakukan di pusat kebugaran *fitness*, serta hubungan sosial yang terjadi antara pelaku *fitness* di tempat kebugaran. Sedangkan perbedaannya terletak pada lokasi penelitian yang berbeda. Penelitian di atas berlokasi di kota Lubuk Pakam, sedangkan penulis melakukan penelitian di Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang. Selain itu, terdapat perbedaan pada sasaran penelitian, penelitian penulis mengkaji mengenai gaya hidup yang dilakukan oleh mahasiswa. Sedangkan penelitian terdahulu mengkaji mengenai kalangan muda, kalangan tua, serta pemuas hasrat seksual dalam penelitiannya.

Penelitian yang lain mengenai gaya hidup sehat juga pernah ditulis oleh Eko Sucipto (2012), program studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, dalam skripsi dengan judul “Perilaku Hidup Sehat Members Fitness Center Gedung Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah *member Fitness Center GOR FIK UNY*. Sampel penelitian ini adalah *member Fitness Center* yang sedang aktif, yaitu sebanyak 50 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* atau teknik *sampling* kebetulan.

Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah kajian yang mengungkap mengenai perilaku hidup sehat pada *member fitness center*. Sedangkan perbedaannya terletak pada jenis penelitian. Perbedaan terletak pada teknik pengumpulan data, penelitian terdahulu menggunakan satu instrumen yang berbentuk angket tertutup, sedangkan penelitian penulis menggunakan observasi, wawancara, studi pustaka, dan dokumentasi.

Penelitian Septiana Margareta (2017), program studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Malang, dalam skripsi dengan judul Identifikasi “Perubahan Gaya Hidup Anggota *Fitness The Gym Tidar Malang*”. Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi perubahan gaya hidup pada anggota *fitness The Gym Tidar Malang*. Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian

deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan gaya hidup pada anggota *fitness The Gym Tidar Malang*. Teknik pengambilan Sampel menggunakan *Simple Random Sampling* dengan jumlah responden sebanyak 77 orang. Hasil penelitian ini adalah perubahan gaya hidup anggota *fitness The Gym Tidar Malang* ditentukan atau dipengaruhi oleh aktivitas seperti hobi, anggota *club*, komunitas, serta olahraga.

Persamaan dengan kajian peneliti adalah memiliki topik penelitian yang sama, yaitu membahas seputar gaya hidup anggota *fitness* pada tempat kebugaran. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian Septiana Margareta membahas gaya hidup anggota *fitness center* melalui pendekatan kesehatan, sedangkan penelitian penulis mengungkap gaya hidup pada mahasiswa melalui pendekatan antropologis. Penelitian Septiana Margareta menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sedangkan penelitian penulis menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan etnografi.

Penelitian Rohmandian (2010), program studi Ilmu Administrasi Bisnis, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur, dalam skripsi dengan judul “Pengaruh Gaya Hidup (*Lifestyle*) Terhadap Komitmen Pelanggan dalam Menggunakan Jasa *Fitness* Pada *The Body Art Aerobic, Fitness and Swimming Pool* di Surabaya”. Penelitian ini berisi tentang konsumen dalam memilih dalam suatu produk jasa dipengaruhi oleh faktor perilaku. Karena suatu kebutuhan, konsumen memutuskan menggunakan suatu produk. Perkembangan tren memiliki tubuh yang sehat dan pentingnya kesehatan berkembang di kalangan masyarakat dewasa. Mereka mulai sadar akan kebutuhan badan yang sehat dan bugar, yang mana menjadi sebuah dasar bagi pengusaha di bidang jasa alat kebugaran dan sarana *fitness* ketika menentukan harga pasar dengan potensial ini. Para pemasar harus memahami mengapa dan bagaimana konsumen mengambil keputusan untuk menjadi *member* di perusahaan tersebut, sehingga pemasar yang mengerti perilaku konsumen akan mampu memperkirakan kecenderungan konsumen untuk bereaksi terhadap jasa yang diterimanya.

Persamaan dengan kajian penelitian ini adalah memiliki fokus penelitian yang sama mengenai tren memiliki tubuh yang sehat melalui gaya hidup *fitness*. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian di atas menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik *non probability sampling*. Sedangkan kajian peneliti menggunakan desain penelitian kualitatif dengan model etnografi.

Penelitian Bakuh Nur Huda (2021), program studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, dalam skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Locus Of Control* dengan Perilaku Sehat pada *Member Fitness Center* UIN Sunan Ampel Surabaya”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Locus of Control* dengan Perilaku Sehat pada *Member Fitness Center* UIN Sunan Ampel Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan jumlah populasi sebanyak 491 orang yang merupakan *member Fitness Center* UIN Sunan Ampel Surabaya. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *simple random sampling* dan menggunakan skala *locus of control* dan skala perilaku sehat sebagai alat pengumpulan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan dan positif antara *locus of control* dengan perilaku sehat pada *member Fitness Center*.

Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah dalam kajiannya yang ingin mengungkap mengenai perilaku sehat pada *member fitness center*. Sedangkan perbedaannya terletak pada jenis penelitian. Penelitian penulis menggunakan jenis penelitian kualitatif, sedangkan penelitian terdahulu menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan metode korelasional. Perbedaan penelitian saya membahas mengenai perubahan makna *fitness* menjadi sebuah budaya baru. Sedangkan penelitian terdahulu meneliti makna *fitness* yang dikaitkan dengan *Locus of Control* atau tingkatan yang mana seseorang menerima tanggung jawab secara personal terhadap kejadian yang menimpa pada diri mereka.

Penelitian Yudha Arya Pradana (2018), program studi Antropologi Budaya, Universitas Gadjah Mada, dalam skripsi dengan judul “Sehat dengan Gym: Perubahan Pola Perilaku Sehat Para Pelaku Fitness di Yogyakarta”. Pradana ingin

mengetahui alasan *fitness* bisa membuat orang mengadopsi pola hidup sehat secara keseluruhan dan meninggalkan kebiasaan lama yang merugikan kesehatan. Penulis juga ingin mengetahui manfaat kesehatan fisik dan non-fisik yang didapatkan oleh para pelaku *fitness* dari praktik *fitness* yang mereka jalani. Di penelitian ini, informan yang dipilih berjumlah empat orang laki-laki. Kriteria subjek yang dipilih adalah orang-orang yang telah menjalani *fitness* minimal satu tahun. Waktu satu tahun sudah dirasa cukup untuk melihat hasil *fitness* yang signifikan. Penelitian dilakukan pada April - Juni 2018 di dua pusat kebugaran, yaitu *Revo Gym* dan *Physical Fitness* yang berlokasi di Sleman, Yogyakarta. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara mendalam dan observasi partisipasi, sedangkan data dianalisis dengan perspektif Antropologi Kesehatan.

Persamaan dengan kajian peneliti adalah memiliki topik penelitian yang sama, yaitu membahas seputar gaya hidup sehat anggota *fitness* pada tempat kebugaran. Persamaan lainnya terletak pada metode pengumpulan data. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian Yudha Arya Pradana membahas gaya hidup anggota *fitness center* melalui perspektif Antropologi Kesehatan, sedangkan penelitian penulis mengungkap gaya hidup pada mahasiswa melalui pendekatan Antropologi Konsumsi.

Penelitian terhadap gaya hidup sehat, antara lain pernah diteliti oleh Annisa Putri Maysizar (2019), program studi Sosiologi, Universitas Lampung, dengan judul “Trend Gaya Hidup Sehat di *Fitness Center* (Studi Tentang Gaya Hidup Sehat Gym di *Fitness Center* Empire Kota Bandar Lampung)”. Metode yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah deskripsi dengan pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, pustaka, dan dokumentasi. Hasil penelitian membuktikan bahwa tren gaya hidup sehat di *Fitness Center* Empire di Kota Bandar Lampung menghasilkan hasil positif yang dirasakan oleh beberapa *member* Empire karena terdapat faktor dari dalam diri sendiri untuk mulai sadar akan pentingnya menjaga kesehatan serta dengan berbagai program yang diterapkan mengubah kebiasaan hidup menjadi lebih teratur. Faktor media

sosial juga sangat berpengaruh terhadap tren gaya hidup sehat dan sebagai fasilitas untuk mengkampanyekan pola hidup sehat dengan cara *fitness*.

Persamaan dengan kajian peneliti adalah memiliki fokus penelitian yang sama, yaitu upaya membentuk gaya hidup di *fitness center*. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian Maysizar membahas gaya hidup sehat *gym* melalui metode sosiologis, sedangkan penelitian penulis mengungkap gaya hidup sehat melalui *fitness* pada mahasiswa melalui pendekatan antropologis. Penelitian Maysizar mengacu pada peranan *gym* sebagai upaya seseorang untuk mengubah gaya hidupnya. Sedangkan penelitian penulis memberikan deskripsi mengenai peranan *gym* dalam membentuk gaya hidup konsumtif pada mahasiswa.

Pada penelitian yang saya lakukan, akan diarahkan mengenai perubahan makna gaya hidup *fitness* di kalangan mahasiswa, yang mana hal tersebut akan mengarah kepada pandangan konsumen yang awalnya menganggap aktivitas *fitness* hanya sebagai perilaku yang mengarah pada kebugaran, nyatanya menjadi suatu tren karena diikuti oleh mayoritas.

1.4.2. Landasan Teori

Landasan teori akan membahas mengenai dasar-dasar teori yang akan digunakan sebagai acuan dalam penelitian mengenai gaya hidup *fitness* pada mahasiswa. Tujuan landasan teori adalah sebagai dasar kokoh dalam setiap penelitian. Penelitian mengenai gaya hidup *fitness* akan menggunakan teori tentang gaya hidup dan konsumsi dari Pierre Bourdieu. Adapun landasan teori dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Konsumsi

Menurut Baudrillard (2003: 61), masyarakat konsumsi dimaknai sebagai masyarakat yang mengonsumsi tidak hanya barang, tetapi juga jasa manusia dan hubungannya terhadap manusia. Artinya, orang tidak akan mengonsumsi objek itu sendiri terhadap nilai gunanya, namun objek yang dikonsumsi memberi tanda perbedaan status antara individu dengan yang lainnya. Proses diferensiasi status dimaknai sebagai proses fundamental

yang berlangsung di masyarakat, sehingga menghasilkan perbedaan taraf kehidupan, kompetisi status, dan perbedaan prestise.

Menurut Bourdieu (1984: 1), menjelaskan bahwa selera dibentuk melalui aktivitas sosial dan hal tersebut sekaligus menjadi penanda status sosial dalam masyarakat. Teori tersebut menjelaskan bahwa sebenarnya manusia ingin mendapatkan pengakuan dalam dirinya. Aktivitas sosial yang dikonsumsi oleh manusia menggambarkan mengenai selera dalam memainkan fungsi sosial ketika proses penciptaan struktur kelas.

Menurut pandangan Bourdieu (1984: 6), menjelaskan mengenai istilah disposisi yang mana menjadi semacam kecenderungan bagi seseorang. Menurut penjelasannya, habitus diciptakan melalui proses pendidikan dan pengasuhan. Hal tersebut juga dipengaruhi melalui faktor keluarga dan kelas sosial. Teori tersebut menjelaskan mengenai habitus, yang mana merupakan struktur yang tercipta oleh pilihan selera seseorang. Hal tersebut mempunyai korelasi terhadap penelitian yang penulis ambil, yang mana ketika suatu kelompok tertentu (mahasiswa) mengonsumsi *fitness* sebagai selera mereka.

Menurut Bourdieu (1984: 7), klasifikasi masyarakat terbentuk melalui perbedaan cita rasa dan selera yang dimiliki. Perbedaan yang timbul bukan hanya meliputi tentang subsistensi material dan kenikmatan, tetapi juga meliputi tentang produk budaya dan simbolis, misalnya dalam musik, makanan, melukis, olahraga, sastra dan gaya rambut. Kaitannya dengan penelitian bahwa kegiatan *fitness* merupakan bentuk dari budaya baru, yang mana budaya tersebut dikonsumsi oleh mereka (mahasiswa) yang melakukan *fitness*. Hal tersebut dapat diketahui bahwa para pelaku *fitness* mempunyai selera yang dimiliki untuk mengikuti tren yang ada. Terkadang seseorang mengikuti budaya populer yang sedang tren untuk saat ini untuk dapat membentuk pola tersendiri. Seseorang yang sedang mengikuti tren secara tidak langsung memasuki sebuah kebudayaan yang baru. Mereka tidak sadar, bahwa mereka memasuki tindakan simbolis yang membangun kebudayaan tersendiri.

b. Gaya Hidup

Menurut Kotler dan Keller dalam (Wibowo, 2017: 2), gaya hidup merupakan pola hidup seseorang di dunia yang diungkapkan melalui aktivitas, minat, dan opininya. Gaya hidup mencerminkan keseluruhan diri seseorang yang berinteraksi dengan lingkungannya. Sedangkan menurut Setiadi (2008: 148), gaya hidup secara luas dapat diidentifikasi sebagai cara hidup yang diamati melalui perilaku seseorang dalam menggunakan waktu mereka (aktivitas), sesuatu yang mereka nilai penting di lingkungannya (ketertarikan), serta sesuatu yang mereka pikirkan mengenai diri mereka sendiri dan sekitarnya (pendapat).

Secara harfiah gaya hidup terbagi dari dua kata yaitu gaya dan hidup. Gaya dalam kamus bahasa Indonesia merupakan sikap, gerakan, ragam yang khusus, dan tingkah laku (Suharso & Retnoningsih, 2005: 97). Hidup merupakan masih tetap ada, bergerak, bekerja sebagaimana mestinya (Suharso & Retnoningsih, 2005: 143). Kedua bahasa tersebut memiliki arti sebagai hubungan menampilkan makna gerak, yang terdapat suatu aktivitas.

Berdasarkan teori di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa gaya hidup merupakan suatu pola tindakan yang memisahkan antara satu orang dengan orang yang lainnya. Gaya hidup seseorang juga bisa diamati melalui perilaku yang dilakukan oleh seseorang. Misalnya tindakan-tindakan dalam memperoleh atau mempergunakan barang-barang dan jasa. Mereka menghabiskan waktu dan uangnya juga termasuk sebagai konsep gaya hidup.

Sehubungan dengan beberapa penjelasan mengenai konsep konsumsi dan gaya hidup di atas, dapat kita telaah bahwa tren gaya hidup mahasiswa melalui *fitness*, yang ditandai dengan menjamurnya beberapa tempat *fitness center* salah satunya di Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang. Menurut peneliti, banyaknya tempat *fitness* dilandasi karena adanya kebutuhan seseorang terlebih mahasiswa tentang olahraga dan hiburan dalam mengisi waktu luang. Terbentuknya gaya hidup ini tidak

lepas dari adanya kebutuhan mahasiswa dalam memaknai *fitness*. Mereka menilai *fitness* dapat mengubah bentuk tubuh seseorang. Mereka juga menganggap bahwa belakangan ini kesehatan menjadikan alasan mahasiswa dalam memilih sebagai suatu gaya hidup yang dianggap modern sebagai tren. Pembentukan tubuh yang proporsional dan sehat, dipandang para mahasiswa untuk membentuk suatu identitas sosial dalam membangun *personal branding* dan prestise terhadap penampilan bentuk tubuh.

1.5. Metode Penelitian

Peneliti menguraikan metode penelitian yang digunakan untuk menganalisis gaya hidup sehat pada mahasiswa melalui *fitness*. Metode penelitian memiliki tujuan untuk melakukan pengembangan mengenai pengetahuan yang sudah ada sebelumnya. Dengan ditentukannya metode penelitian, saya menjadi lebih mudah memahami langkah-langkah dalam melakukan penelitian.

1.5.1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan dilakukan dalam menyusun naskah ini adalah jenis penelitian kualitatif. Jenis penelitian kualitatif menurut Sugiyono (2005: 1) adalah jenis penelitian yang digunakan untuk meneliti pada keadaan objek yang sifatnya alami. Adapun tujuan dari penelitian kualitatif adalah untuk membangun pencandraan secara sistematis, faktual, serta akurat secara fakta. Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan etnografi.

Menurut Spradley (2007:1), etnografi adalah pekerjaan mendeskripsikan suatu kebudayaan yang tujuan utamanya untuk memberi pemahaman tentang pandangan hidup dari sudut pandang penduduk asli atau masyarakat yang menerapkan kebudayaan tersebut. Pendekatan etnografi berperan dalam menyelidiki masyarakat dan budaya melalui pengujian manusia, interpersonal, sosial, dan budaya. Hal tersebut bertujuan untuk menjelaskan dan menggambarkan mengenai tren gaya hidup sehat yang dilakukan oleh kelompok masyarakat yaitu mahasiswa dalam membentuk kebudayaan baru dengan mengonsumsi olahraga *fitness*.

1.5.2. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penulis menetapkan lokasi penelitian yang berhubungan dengan gaya hidup kebugaran. Penelitian ini berlokasi di Jalan Grafika Raya, Gedawang, Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang, yang mana terdapat salah satu tempat *fitness* bernama “Summit Gym”. Tempat ini terkenal di kalangan mahasiswa karena harganya yang terjangkau. Alasan tempat tersebut dijadikan lokasi penelitian karena “Summit Gym” dianggap selaras dengan tujuan penelitian yang membahas mengenai gaya hidup sehat mengenai *fitness* di kalangan mahasiswa. Banyak masyarakat terutama pelajar atau mahasiswa yang memilih untuk berlatih di sana, karena selain sumber daya alat yang cukup memadai, harga untuk *member* dalam sebulan sangat murah jika dibandingkan dengan tempat *fitness* pada umumnya.

Sumber daya manusia di tempat tersebut juga tidak kalah penting, diantaranya terdapat beberapa *Personal Trainer* atau dikenal dengan instruktur. Mereka berpengalaman serta dapat membantu seseorang yang baru memulai untuk hidup sehat menjadi paham tentang pengoperasian berbagai alat-alat yang tersedia tanpa harus takut mengalami cedera. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari 2023 hingga bulan Maret 2023

1.5.3. Penentuan Narasumber atau Informan

Penelitian ini membutuhkan informan atau narasumber yang berguna dalam memperoleh data serta berbagai informasi yang diperlukan. Informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang menyukai olahraga *fitness* dan menjadi *membership* “Summit Gym”, pemilik tempat kebugaran, serta karyawan (*personal trainer* dan administrator) yang memahami informasi mengenai objek yang diteliti. Alasan saya memilih informan tersebut karena mereka hampir setiap hari berada di lapangan sehingga diharapkan mampu memberikan data yang kuat terhadap penelitian. Adapun informan dalam penelitian ini, antara lain:

- a. *Owner* atau pemilik tempat kebugaran “Summit Gym” (Bapak Sumitro). Beliau merupakan pemilik sekaligus yang mendirikan tempat kebugaran yang bernama “Summit Gym”. Beliau pada tahun 2023 berusia 65 tahun, yang mana pada umur tersebut sudah memasuki usia senja. Beliau memiliki *basic* pendidikan akuntansi dan merupakan pensiunan dari Perusahaan

Listrik Negara (PLN). Sebelum memasuki masa pensiun, beliau sudah mempunyai usaha yang bergerak di bidang kebugaran. Di usia yang sekarang, membuat beliau lebih fokus terhadap bisnis kuliner dan bisnis tempat *fitness*. Alasan Bapak Sumitro menjadi informan utama dari penelitian ini, karena beliau memiliki banyak informasi seputar *fitness*. Beliau tentu saja banyak berhadapan dengan beberapa jenis konsumen setiap harinya, sehingga memudahkan saya dalam menggali informasi terkait konsumen *fitness*.

- b. Mahasiswa yang menyukai olahraga *fitness* dan terdaftar menjadi *member* pada “Summit Gym”. Mahasiswa yang terdaftar menjadi *member* menjadi informan kunci dari penelitian ini. Bukan hanya *member* saja yang disorot, tetapi mereka yang benar-benar mendalami tentang dunia *fitness*. Beberapa mahasiswa yang menjadi informan dalam penelitian, adalah orang-orang hebat yang telah mengubah postur dan gaya hidupnya menjadi lebih baik. Alasan penulis menjadikan mereka sebagai informan karena objek yang terkandung dalam penelitian ini membahas mengenai mahasiswa yang mampu menjadikan aktivitas *fitness* sebagai budaya baru dan bukan hanya sebagai aktivitas kebugaran semata, sehingga dibutuhkan orang yang benar-benar menyukai tentang *fitness*.
- c. Karyawan “Summit Gym” (*Personal Trainer* dan administrator). Mereka menjadi informan pendukung dari penelitian ini karena mereka memiliki pengetahuan tentang dunia kesehatan dan kebugaran. Alasan lainnya yang menjadikan saya memilih instruktur dan administrator sebagai informan pendukung karena mereka setiap harinya berhadapan dengan banyak orang. *Personal trainer* yang setiap harinya mengurus klien-kliennya, serta administrator yang setiap hari bertugas mengurus konsumen dan menjaga ketertiban, diharapkan mampu memberikan penjelasan yang mendukung terkait dengan topik penelitian. Para karyawan tersebut tentu saja mempunyai segudang pengalaman karena mereka sudah lama bekerja di “Summit Gym”.

1.5.4. Pengumpulan Data

Pengertian teknik pengumpulan data menurut Arikunto (2002: 134) adalah langkah-langkah yang bisa digunakan oleh peneliti dalam memperoleh data. Metode tersebut menunjukkan pada hal yang abstrak, tidak bisa diwujudkan dalam benda yang terlihat, tetapi dapat dipertunjukkan penggunaannya. Saat pengumpulan data tersebut, penulis terjun langsung dalam objek penelitian untuk memperoleh data yang valid, maka saya menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Metode Observasi (pengamatan)

Observasi atau pengamatan bisa didefinisikan sebagai pengamatan serta mencatat secara urut gejala yang timbul dalam sasaran penelitian. Observasi ini memakai observasi partisipan, dalam hal tersebut peneliti berperan dengan ikut ambil bagian dalam kehidupan orang yang diobservasi (Riyanto, 2010: 98). Ketika observasi secara langsung ini, peneliti berposisi sebagai pengamat seutuhnya yang bisa melakukan pengamatan mengenai gejala atau proses yang berlangsung di dalam situasi yang nyata.

b. Metode Wawancara Mendalam

Wawancara mendalam merupakan teknik pengumpulan data yang dilaksanakan peneliti. Tujuan dari wawancara mendalam supaya mendapatkan keterangan secara lisan dalam tanya jawab yang bertatap muka langsung dengan beberapa informan. Hal tersebut berguna untuk mendapatkan informasi yang berkaitan permasalahan penelitian. Metode ini memiliki tujuan agar mendapatkan keterangan langsung terkait informan. Hal tersebut dilakukan dengan memberikan beberapa penjelasan pokok atau kerangka pertanyaan yang telah tersusun dalam rangkaian wawancara ke dalam beberapa informan.

Wawancara digunakan sebagai alat *rechecking* atau pembuktian mengenai informasi atau keterangan yang didapatkan sebelumnya. Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian kualitatif yaitu teknik wawancara mendalam. Wawancara mendalam (*in-depth interview*) merupakan proses memperoleh keterangan dalam tujuan penelitian dengan teknik tanya jawab sembari bertatap muka, baik itu pewawancara dengan

informan atau orang yang diwawancarai. (Sutopo 2006: 72). Saya telah menentukan beberapa informan dalam metode wawancara yang akan digunakan dalam penelitian, seperti pemilik tempat kebugaran (Bapak Sumitro), *personal trainer* (Pak Ganesha, Mas Mario, Pak Kokom, Mas Rizal), dan beberapa mahasiswa yang terlibat dalam aktivitas *fitness*.

c. Studi Pustaka

Saya juga menggunakan bahan literatur (studi pustaka) yang memiliki keterkaitan atau berhubungan mengenai data-data gaya hidup yang sehat pada masyarakat. Berbagai literatur mengenai metode penelitian sosial yang akan memperoleh keterangan yang bisa membantu memperkuat analisis serta melengkapi data. Jenis literatur yang saya peroleh dapat diambil dari berbagai buku teori, laporan hasil penelitian seperti skripsi, tesis, disertasi, jurnal, artikel, opini ataupun melalui surat kabar dan majalah serta media *online*.

d. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi visual untuk menyimpan berbagai data serta mengarsipkan yang telah diperoleh dari berbagai metode seperti observasi partisipasi dan wawancara terstruktur. Bahan atau berbagai alat yang digunakan dalam mendukung dokumentasi visual ini ditampilkan dalam bentuk foto, rekaman suara dan video. Adanya bahan visual tersebut, dapat mempermudah saya dalam mengingat hal yang telah dijelaskan secara detail oleh informan. Selain itu, bahan visual nantinya membantu saya disaat melakukan penyimpanan data yang telah didapatkan dari hasil penelitian di pusat kebugaran.

e. Catatan Lapangan (*Field Notes*)

Field notes adalah aspek yang penting sebagai alat dalam mengumpulkan data pada penelitian kualitatif. Menurut Idrus (2007:85) berpendapat bahwa catatan lapangan adalah catatan yang tertulis secara detail, cermat, luas, dan mendalam. Catatan tersebut diperoleh dari hasil wawancara dan observasi yang dilaksanakan saya mengenai tokoh, aktivitas serta lokasi berlangsungnya kegiatan tersebut. Setelah saya melaksanakan observasi

atau wawancara, saya menuliskan kembali mengenai apa yang terjadi di lapangan. Saya menjelaskan mengenai orang-orang, objek, tempat, peristiwa, aktivitas, dan proses berinteraksi.

1.5.5. Analisis Data

Menurut Sudarto (1997: 66) analisis data yang dipakai yaitu metode deskriptif analitik, yang mana menjabarkan data yang diperoleh dengan berupa kalimat, gambar, dan bukan berbentuk angka. Data yang diperoleh dari naskah, wawancara (*interview*), catatan lapangan, dan dokumen yang kemudian dideskripsikan hingga dapat menghasilkan kejelasan mengenai suatu fenomena yang terjadi. Menurut Miles dan Huberman dalam Usman dan Purnomo (2009: 85-89) terdapat tiga rangkaian kegiatan analisis data, antara lain reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

- a. Reduksi data memiliki arti sebagai tahap dalam pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, serta perubahan data kasar yang timbul dari catatan lapangan. Data kasar atau data mentah merupakan data yang dikumpulkan dan belum diolah. Reduksi dilaksanakan saat data sedang dikumpulkan, diawali dengan membuat ringkasan, mengkode, mencari tema, dan menulis catatan. Reduksi data memiliki tujuan menyisakan data atau informasi yang tidak ada kaitannya, selanjutnya data tersebut diverifikasi.
- b. Penyajian data merupakan penjelasan beberapa informasi runtut yang memberikan kemungkinan terjadi penarikan kesimpulan serta pengambilan tindakan. Penyajian data kualitatif ditampilkan dalam wujud teks naratif, dengan maksud dirancang supaya menyatukan informasi yang telah disusun dalam wujud yang kuat dan mudah dipahami.
- c. Penarikan kesimpulan atau verifikasi adalah rangkaian akhir penelitian kualitatif. Peneliti wajib sampai pada kesimpulan dan melaksanakan verifikasi, baik dari sisi makna maupun kebenaran kesimpulan yang disetujui oleh informan. Makna yang dirancang oleh peneliti dari data harus

teruji dari sisi kebenaran, keselarasan dan kekokohnya. Peneliti harus memahami bahwa dalam mencari makna, dia wajib memakai pendekatan emik, yaitu dari sudut pandang informasi kunci, dan bukan penafsiran makna menurut sudut pandang peneliti (pandangan etik).

Bab pertama telah membahas mengenai gambaran umum penulisan skripsi. Pokok bahasan yang terdapat pada bab tersebut adalah latar belakang, perumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, kerangka pemikiran dan metode penelitian. Dalam bab tersebut, saya menulis mengenai alasan-alasan masalah yang dikemukakan dalam olahraga *fitness* yang dianggap menarik, penting dan perlu untuk diteliti. Hal tersebut dilakukan karena belakangan ini olahraga *fitness* menjadi kebutuhan masyarakat bagi mahasiswa, yang mana ditandai dengan bermunculan tempat-tempat kebugaran. Pada bab selanjutnya, saya akan memberikan penjelasan mengenai gambaran secara umum terhadap *gym* dan *fitness* supaya nantinya pembaca mendapatkan gambaran terkait dengan penelitian yang saya tulis.