

## **ABSTRACT**

### **HEALTHY LIFESTYLE TRENDS IN THE FITNESS CENTER (Study of Healthy Lifestyle Fitness Centers in Empire City, Bandar Lampung)**

**By**

**Annisa Putri Maysizar**

The trend of healthy lifestyles becomes a very important thing and must be applied in daily life, by applying a healthy lifestyle the community can improve their quality of life and avoid various diseases, the trend of healthy lifestyles can be done with fitness activities at the gym. The purpose of this study was to find out the Healthy Lifestyle Trend in the Fitness Center (Study of Healthy Lifestyle Fitness Centers in Empire City, Bandar Lampung). The method used in this study is a description with a qualitative approach. Data collection techniques used were interviews, observation, literature and documentation.

The results showed that the Healthy Lifestyle Trend in the Fitness Center (Study of a Healthy Lifestyle Fitness Center in the Bandar Lampung Empire City gave rise to positive results felt by Empire members because of the internal factors of awareness of the importance of maintaining health and various the program made life patterns become more organized, social media factors also greatly influenced the trend of healthy lifestyles and also a means to campaign for healthy lifestyles by means of fitness. this is the most routine activity to be carried out so that health and fitness can improve the quality of life and channel positive energies that have been obtained at the gym and other activities regarding fitness to friends, the environment and social media to pursue fitness activities.

**Keywords:** Healthy Lifestyle Trend, Gym, Fitness Center

## **ABSTRAK**

### **TREND GAYA HIDUP SEHAT di *FITNESS CENTER* (Studi Tentang Gaya Hidup Sehat Gym di *Fitness Center Empire* Kota Bandar Lampung)**

**Oleh**

**Annisa Putri Maysizar**

Trend gaya hidup sehat menjadi suatu hal yang sangat penting dan harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, dengan menerapkan pola hidup yang sehat masyarakat dapat meningkatkan kualitas hidupnya dan terhindar dari berbagai penyakit, trend gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan aktivitas olahraga *fitness* di tempat gym. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Trend Gaya Hidup Sehat di *Fitness Center* (Studi Tentang Gaya Hidup Sehat *Fitness Center* di Empire Kota Bandar Lampung). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskripsi dengan pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, pustaka dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Trend Gaya Hidup Sehat di *Fitness Center* (Studi Tentang Gaya Hidup Sehat *Fitness Center* di Empire Kota Bandar Lampung) menimbulkan hasil positif yang dirasakan oleh member-member Empire karena adanya faktor dari dalam diri sendiri untuk kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan serta dengan berbagai program yang dijalankan menjadikan pola hidup menjadi lebih teratur, faktor media sosial juga sangat berpengaruh terhadap trend gaya hidup sehat dan juga merupakan sarana untuk mengkampanyekan pola hidup sehat dengan cara *fitness*. Saran penelitian, member gym *fitness center* Empire lebih giat dan semakin memfokuskan diri bahwa *fitness* ini merupakan aktivitas yang paling rutin untuk dilakukan agar kesehatan dan kebugaran tubuh dapat meningkatkan kualitas hidup serta menyalurkan energi-energi positif yang telah di dapat di lokasi gym maupun aktivitas lainnya mengenai *fitness* kepada teman, lingkungan dan media sosial untuk menekuni aktivitas *fitness*.

**Kata Kunci:** Trend Gaya Hidup Sehat, Gym, *Fitness Center*