

Analisis Pola Pemanfaatan *Fitness Center* dalam Meningkatkan Kesehatan dan Kebugaran Masyarakat

I Made Dwi Sastra Waragama*

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Modern Ngawi
sastrawargama@gmail.com

DOI: 10.56773/apesj/V3.i2.64

Abstracts: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola pemanfaatan fitness center dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran masyarakat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini melalui pendekatan deskriptif kualitatif, penelitian ini mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi masyarakat dalam aktivitas kebugaran di fitness center serta dampaknya terhadap kondisi fisik dan psikologis mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi internal, kualitas fasilitas, dan dukungan sosial merupakan faktor utama yang mendorong masyarakat untuk rutin berolahraga di fitness center. Kesimpulannya adalah dengan terpenuhinya kebutuhan anggota fitness center maka memudahkan untuk minat masyarakat berpartisipasi aktif dalam program kebugaran terbukti meningkatkan tingkat kesehatan dan kebugaran jasmani serta kualitas hidup individu atau masyarakat.

Keywords: *Fitness Center*, Kebugaran Jasmani, kesehatan, Masyarakat bugar, Partisipasi Masyarakat)

PENDAHULUAN

Olahraga menjadi kebutuhan pokok yang harus dipenuhi oleh setiap manusia sehingga kesehatan dan kebugaran tubuhnya tetap terjaga (Rasyidi et al., 2023). Isu global yang berkaitan dengan gaya hidup sehat menjadi populer seiring dengan banyaknya media yang mengedukasi tentang gaya hidup sehat, seperti melalui kegiatan olahraga yang kemudian dijadikan acuan banyak negara agar tetap mendesak warganya untuk lebih aktif dan berperan serta dalam melakukan aktivitas fisik diberbagai kondisi termasuk melalui aktivitas berolahraga di fitness center. *Fitness center* digambarkan sebagai tempat yang mudah diakses dan nyaman untuk melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga. Beberapa perempuan memiliki rasa aman saat berolahraga di fitness center dibandingkan ketika melakukan olahraga di luar ruangan. Variasi latihan, dukungan dari dan staf *fitness center*, program latihan yang menarik menjadi faktor yang berkontribusi dalam menentukan kegiatan berolahraga di fitness center (Riseth et al., 2019).

Salah satu cara menjaga badan agar tetap sehat dan bugar serta produktif adalah dengan membuat perencanaan dalam aktivitas fisik berupa olahraga dengan intensitas ringan, sedang hingga olahraga berat yang merujuk pada kebutuhan

setiap individunya (Hidayat & Chan, 2022). Tidak hanya itu saja, bahwa perlunya mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang, mengurangi kebiasaan merokok dan istirahat yang cukup juga menjadi faktor yang menentukan kualitas kebugaran seseorang, namun olahraga yang dilakukan secara berkelanjutan menjadi hal yang tidak boleh diabaikan dalam proses mencapai kebugaran (Majid, 2020).

Kesehatan dan kebugaran jasmani merupakan aspek penting dan menjadi suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan masyarakat modern seperti saat ini (Rasyidi et al., 2023). Adapun cara agar efektif untuk mencapainya adalah melalui partisipasi aktif dalam aktivitas fisik yang terstruktur, seperti yang ditawarkan oleh jasa layanan *fitness center*. *Fitness center* menyediakan berbagai fasilitas dan program latihan yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan individu dalam mencapai tujuan kesehatan dan kebugaran mereka (Pate & Wallace Carr, 2017). Namun, pola pemanfaatan *fitness center* oleh masyarakat masih perlu dianalisis lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi dan dampaknya terhadap kesehatan dan kebugaran masyarakat.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk membudayakan aktivitas fisik pada masyarakat luas, antara lain dengan dibukanya berbagai sarana prasarana olahraga salah satunya adalah *fitness center*. Fakta yang terjadi saat pada 10 *fitness center* dengan total responden berjumlah 80 anggota *fitness center*. semuanya beraktivitas fisik dalam bentuk olahraga di *fitness center*. Berbagai kebiasaan baru muncul sebagai budaya di *fitness center*, kebiasaan baru ini antara lain aktivitas membuat konten untuk kepentingan media sosial, sehingga mengabaikan esensi nilai yang terkandung dalam olahraga.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengungkap fakta terkait pemanfaatan *fitness center* guna memenuhi kebutuhan anggota *fitness center* sehingga menghasilkan masyarakat yang sehat dan bugar. Nantinya penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan terkait dengan strategi yang juga paling tepat agar pemanfaatan *fitness center* dapat digunakan sebagaimana mestinya. Penelitian ini menjadi penting karena hasilnya akan memberikan gambaran apakah dengan menganalisis *fitness center*, owner, personal trainer, serta anggota *fitness center* dapat memaksimalkan pemanfaatannya sebagaimana mestinya yang berujung pada peningkatan kesehatan dan kebugaran masyarakat. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digeneralisasikan untuk masyarakat luas. Jika pemanfaatan *fitness center* sudah menjadi faktor yang harus diutamakan maka hasil kesehatan dan kebugaran yang nantinya akan berujung pada peningkatan sumber daya manusia yang baik untuk Indonesia di masa mendatang. Sehingga penelitian ini penting untuk dilakukan dan

dipublikasikan serta didukung dengan referensi yang terupdate menjadikan dasar penelitian ini kuat dalam hal penarikan kesimpulan.

Tinjauan Pustaka

Pola Pemanfaatan *Fitness Center*

Fitness center merupakan tempat yang tempat untuk melakukan aktivitas fisik atau berolahraga bagi masyarakat umum (Nikolajsen et al., 2021). Pola pemanfaatan *fitness center* menjadi hal penting agar *fitness center* dapat membantu pengelolaan tempat yang lebih efektif dan berkelanjutan dan direkomendasikan, sehingga hal tersebut berujung pemenuhan kesehatan serta kebugaran masyarakat (Yu et al., 2020). (Sirait & Silitonga, 2023) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa pola pemanfaatan *fitness center* oleh masyarakat dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti lokasi, fasilitas yang disediakan, program yang ditawarkan, dan kualitas instruktur. Selain itu, motivasi individu, baik internal maupun eksternal, juga memainkan peran penting dalam menentukan frekuensi dan intensitas partisipasi dalam program latihan di *fitness center*.

Dampak Dampak Kesehatan dari Aktivitas Fisik (berolahraga) di *Fitness Center*

Penerapan aktivitas fisik untuk pencegahan banyak penyakit dibahas berdasarkan banyak fakta yang terjadi belakangan, karena aktivitas fisik itu sendiri sebagian besarnya mencegah berbagai penyakit tertentu (Pavlović et al., 2024). Atas alasan tersebut, makalah ini membahas pentingnya pusat kebugaran dan dampaknya terhadap masyarakat. Anggota tetap *fitness center* memiliki rata-rata waktu latihan yang lebih tinggi dibandingkan non-anggota, serta menunjukkan peningkatan dalam kesehatan kardiovaskular dan penurunan tingkat obesitas (Astorga, 2024). Penelitian ini menegaskan bahwa partisipasi dalam program latihan di *fitness center* dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan secara keseluruhan.

Dampak Kebugaran dari Aktivitas Fisik (berolahraga) di *Fitness Center*

Kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*) yang memiliki arti kemampuan seorang dalam melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebih sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Olahraga kebugaran sebagai aktivitas rekreasi termasuk di antara olahraga terkemuka di seluruh dunia dan menempati peringkat pertama diantara olahraga kompetitif (Bernstorff et al., 2023). Oleh karena ketika seseorang yang melakukan aktivitas fisik (berolahraga) di *fitness center* secara rutin dan

terprogram, disertai dengan pengetahuan terkait gizi maka orang tersebut akan memiliki pola yang lebih baik atau teratur, memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang lebih tinggi, salah satu contoh yaitu memudahkan untuk mencapai badan yang ideal (Rasyidi et al., 2023). Dengan menjaga kebugaran jasmani, seseorang dapat meningkatkan kesehatan, kualitas hidup, dan performa secara keseluruhan. Kurangnya aktivitas fisik memiliki efek buruk pada kesehatan dan kesejahteraan (Chaabene et al., 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Responden penelitian terdiri dari anggota tetap (aktif) *fitness center*, pengelola, dan instruktur. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis triangulasi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Partisipasi

Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa ada beberapa faktor-faktor secara umum yang memengaruhi partisipasi masyarakat dalam program latihan di *fitness center*, yaitu sebagai berikut:

Motivasi Internal: saat seseorang memiliki keinginan untuk meningkatkan kesehatan individu dan mencapai tujuan kebugaran menjadi pendorong utama untuk berolahraga di *fitness center*. Motivasi utama masyarakat dalam mengikuti aktivitas fisik (berolahraga) di *fitness center* meliputi keinginan anggota *fitness center* melainkan untuk menjaga kesehatan, membentuk tubuh menjadi lebih ideal, dan meningkatkan kualitas hidup agar lebih produktif. Beberapa responden juga mengutarakan bahwa faktor sosial turut serta dalam memberikan motivasi dan saling mempengaruhi, seperti saat berbincang-bincang dengan sesama anggota *fitness center* saling memberikan relasi, dan mengikuti trend gaya hidup sehat.

Frekuensi dan Durasi Latihan: Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat kesehatan, meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan jika dengan durasi yang tidak berlebihan, sehingga hal tersebut akan mengurangi kemungkinan tingkat terjadinya resiko cedera. Sebagian besar anggota tetap *fitness center* mengunjungi dan melakukan aktivitas fisik (olahraga) di *fitness center* secara rutin, dengan frekuensi 3–5 kali dalam 1 minggu, dengan durasi latihan berkisar antara 60 hingga 120 menit per sesi, tergantung pada tujuan dan program latihan yang mereka masing-masing (Hetaimish et al., 2024).

Kualitas Fasilitas: sarana dan fasilitas memainkan peran yang sangat penting dalam rangka meningkatkan aktivitas fisik dan berpartisipasi dalam pemenuhan Kesehatan dan kebugaran masyarakat (Rosete et al., 2022). Ketersediaan peralatan juga menjadi faktor untuk mencari minat anggota betah latihan seperti seperti yang diungkapkan oleh anggota *fitness center* bahwa semakin banyak alat yang tersedia (bervarians) dan ,peralatan yang modern, sehingga saat latihan tidak bergantian, dan kebersihan fasilitas (Crocker, 2023), hal tersebut menjadi pertimbangan penting bagi anggota fitness center untuk pemilihan tempat latihan yang aman dan nyaman untuk mereka latihan sesuai dengan programnya masing-masing.

Dukungan Sosial: olahraga merupakan bagian dari aktivitas fisik yang dapat memberikan manfaat khusus bagi kesehatan fisik dan mental jangka pendek maupun jangka panjang, serta dampak sosial pada seseorang (Hou et al., 2025), contohnya pada suatu komunitas yang sangat erat kaitannya dengan sosial karena di fitness center itu terdapat berbagai lapisan masyarakat, sehingga terjadinya suatu komunikasi antar sesama anggota fitness center, selain interaksi antar sesama anggota yang saling mendukung saat latihan juga memerlukan adanya instruktur yang kompeten agar dapat meningkatkan kenyamanan dan motivasi anggota *fitness center* (Collado-Mateo et al., 2021).

Faktor Pendukung dan Penghambat: Faktor pendukung partisipasi meliputi kualitas fasilitas, pelayanan, harga sesuai kelas yang ditawarkan, ketersediaan instruktur yang kompeten, dan lingkungan yang aman serta nyaman (Hou et al., 2025). Sementara itu permasalahan yang sering terjadi dan menjadi faktor penghambat seperti yang dikeluhkan kebanyakan anggota fitness center seperti keterbatasan waktu, kelelahan dan kekurangan energi, keuangan (biaya yang ditawarkan), pembatasan terkait kesehatan, motivasi rendah, kekurangan fasilitas, dan kurangnya edukasi serta informasi mengenai manfaat pentingnya berolahraga di fitness center, banyak persepsi negatif yang masih melekat. Selain itu ada juga beberapa motif dan hambatan yang khusus atau lebih jelas di antara orang-orang dengan latar belakang sosial yang berbeda (Hou et al., 2025).

Dampak Terhadap Kesehatan dan Kebugaran

Anggota fitness yang aktif dalam program latihan di fitness center terbukti memberikan dampak yang positif terhadap kesehatan dan kebugaran anggota fitness center, antara lain:

Peningkatan Kondisi Fisik: latihan fisik dipandang sebagai subkategori aktivitas fisik yang “direncanakan, terstruktur, diulang dengan tujuan tertentu, untuk mempertahankan atau meningkatkan kebugaran fisik” (Oppert et al., 2021), anggota fitness center mengungkapkan bahwa melalui olahraga di fitness

center dengan fasilitas alat yang bervariasi memudahkan anggota fitness center untuk mencapai target yang diinginkan sesuai dengan program yang dilakukan hal ini ditandai dengan adanya peningkatan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas tubuh yang menjadi komponen utama kebugaran fisik (Nuzzo, 2020).

Penurunan Stres dan Kecemasan: dengan melakukan olahraga aktivitas fisik di fitness center tidak hanya sekedar untuk memperoleh bentuk fisik saja namun juga memiliki peranan penting untuk memperoleh, pemeliharaan serta meningkatkan kualitas Kesehatan psikologis anggota fitness center, contohnya dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan suasana hati lebih nyaman.

Peningkatan Kualitas Hidup: dengan aktif melakukan aktivitas fisik (berolahraga) di fitness center dijadikan sebagai jembatan yang lebih kompleks untuk memperoleh kesejahteraan (Heckel et al., 2024). Anggota fitness center juga mengungkapkan bahwa anggota fitness merasa lebih energik, tidak mudah lelah dan puas dengan kondisi fisik yang mereka peroleh, karena perubahan bentuk tubuh yang semakin berisi dari sebelumnya (Wargama et al., 2022)

Tantangan dan Rekomendasi

Keterjangkauan dan aksesibilitas biaya keanggotaan yang tinggi menjadi hambatan bagi sebagian masyarakat untuk memanfaatkan fasilitas fitness center. Penyediaan program subsidi atau kelas gratis dapat meningkatkan partisipasi, terutama di kalangan kelompok berpendapatan rendah.

Peningkatan kualitas layanan memiliki peranan penting dalam membangun fitness center untuk terus meningkatkan kualitas layanan, termasuk kompetensi instruktur dan fasilitas yang disediakan. Hal ini akan meningkatkan kepuasan anggota dan mendorong mereka untuk tetap aktif berlatih.

SIMPULAN

Pola pemanfaatan *fitness center* oleh masyarakat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk motivasi internal, kualitas fasilitas, dan dukungan sosial. Anggota fitness yang aktif dalam melaksanakan program latihannya di fitness center dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, serta kualitas hidup individu secara keseluruhan. Oleh karenanya penting bagi pengelola fitness center untuk memperhatikan faktor-faktor tersebut dalam merancang program dan fasilitas yang dapat menarik minat masyarakat yang berujung pada minat untuk berpartisipasi secara rutin sehingga membantu untuk penikatan kesadaran masyarakat untuk aktif berolahraga terkhusus melalui olahraga di

fitness center yang memudahkan untuk mencapai, memelihara dan meningkatkan kesehatan masyarakat.

REFERENSI

- Astorga, S. (2024). Fighting Obesity with Tax Breaks for the Gym. *ABA Tax Times*, 43(1).
- Bernstorff, M. A., Schumann, N., Finke, A., Schildhauer, T. A., & Königshausen, M. (2023). Popular gym fitness sport: an analysis of 1387 recreational athletes regarding prone to pain exercises and the corresponding localisations. *Sports*, 12(1), 12.
- Chaabene, H., Prieske, O., Herz, M., Moran, J., Höhne, J., Kliegl, R., Ramirez-Campillo, R., Behm, D. G., Hortobágyi, T., & Granacher, U. (2021). Home-based exercise programmes improve physical fitness of healthy older adults: A PRISMA-compliant systematic review and meta-analysis with relevance for COVID-19. *Ageing Research Reviews*, 67, 101265.
- Collado-Mateo, D., Lavín-Pérez, A. M., Peñacoba, C., Del Coso, J., Leyton-Román, M., Luque-Casado, A., Gasque, P., Fernández-del-Olmo, M. Á., & Amado-Alonso, D. (2021). Key factors associated with adherence to physical exercise in patients with chronic diseases and older adults: an umbrella review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 2023.
- Crocker, J. (2023). *Automated Exercise Equipment for Accessibility: Elevating Your Workout*.
- Heckel, L., Eime, R., Karg, A., McDonald, H., Yeomans, C., & O'Boyle, I. (2024). A systematic review of the wellbeing benefits of being active through leisure and fitness centres. *Leisure Studies*, 43(4), 545–561.
- Hetaimish, B., Ahmed, H., Otayn, A., Alzahrani, A. M., Almasoudi, E., Elaiw, M., Alzawaihi, A. S., & Samargandi, R. (2024). Prevalence, and types of overuse injuries in gym centers: A cross-sectional study in Saudi Arabia. *Medicine*, 103(28), e38830.
- Hidayat, A., & Chan, A. A. S. (2022). KEBERHASILAN PUKULAN KARATE. *Dharmas Journal of Sport*. <https://doi.org/10.56667/djs.v2i1.623>
- Hou, W., Shu, P., Ren, D., & Liu, R. (2025). The Multifaceted Impact of Public Spaces, Community Facilities, and Residents' Needs on Community Participation Intentions: A Case Study of Tianjin, China. *Buildings*, 15(7), 1060.
- Majid, W. (2020). Perilaku aktivitas olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada masyarakat. *Seminar Nasional Keolahragaan*, 1.
- Nikolajsen, H., Sandal, L. F., Juhl, C. B., Troelsen, J., & Juul-Kristensen, B. (2021). Barriers to, and facilitators of, exercising in fitness centres among adults with and without physical disabilities: a scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7341.
- Nuzzo, J. L. (2020). The case for retiring flexibility as a major component of physical fitness. *Sports Medicine*, 50(5), 853–870.
- Oppert, J., Bellicha, A., van Baak, M. A., Battista, F., Beaulieu, K., Blundell, J. E.,

- Carraça, E. V, Encantado, J., Ermolao, A., & Pramono, A. (2021). Exercise training in the management of overweight and obesity in adults: Synthesis of the evidence and recommendations from the European Association for the Study of Obesity Physical Activity Working Group. *Obesity Reviews*, 22, e13273.
- Pate, J. R., & Wallace Carr, J. (2017). Exercising inclusion: A case study exploring a fitness center staff's approach toward serving clients with disabilities. *Global Sport Business Journal*, 5(3), 52–65.
- Pavlović, M., Đurić, D., & Milunović, M. (2024). Sustainable Development And Importance Of The Gym In Society. *SPORTICOPEDIA-SMB*, 2(1), 99–112.
- Rasyidi, A. H., Dassucik, D., Agusti, A., & Bahri, S. (2023). Upaya peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani melalui olahraga di balai desa kedungdowo kecamatan arjasa situbondo. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(11), 6979–6986.
- Riseth, L., Nøst, T. H., Nilsen, T. I. L., & Steinsbekk, A. (2019). Long-term members' use of fitness centers: A qualitative study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s13102-019-0114-z>
- Rosete, E. N., Candelon, Z. G., Gandal, A., Falle, J. A., & Calixtro, V. J. L. (2022). Sports facilities and equipment: Availability and students' satisfaction in the Physical Education classes. *Indonesian Journal of Multidiciplinary Research*, 2(2), 377–380.
- Sirait, M. P. L., & Silitonga, R. P. S. (2023). Pengaruh Harga, Lokasi, Fasilitas Terhadap Keputusan Pembelian Membership di Ikigai Fitness Kartini. *Panorama Nusantara*, 18(2).
- Wargama, I. M. D. S., Soegiyanto, S., & Hadi, H. (2022). Semarang Citizens' Culture And Psychosocial Behavior In Physical Activity At The Fitness Center. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 7(1), 90–103.
- Yu, C. A. O., Cao, Y., Li, G., Tian, Y., Fang, X., Li, Y., & Tan, Y. (2020). Linking ecosystem services trade-offs, bundles and hotspot identification with cropland management in the coastal Hangzhou Bay area of China. *Land Use Policy*, 97, 104689.