

ANALISIS FAKTOR PERUBAHAN GAYA HIDUP GEN Z DI DAERAH JAKARTA DALAM PENGGUNAAN FASILITAS FITNESS CENTER MENGGUNAKAN TEORI *GROUNDED*

Muhammad Haston Samudra Wicaksono¹

Juandela Herina Putri²

Dwi Indah Oktarini³

Jerry Heikal⁴

Universitas Bakrie

Alamat: JL. H. R. Rasuna Said No.2 kav c-22, RT.2/RW.5, Karet, Kec. Setiabudi,
Kuningan, DKI Jakarta (12940).

Korespondensi penulis: hastonsam16@gmail.com

Abstract. *Currently, there are plenty of changes in Gen Z lifestyle trends regarding the use of fitness center facilities in the Jakarta area. Based on this phenomenon, this research was carried out to find out the influential changes in Gen Z's lifestyle at fitness center facilities, with the limitation of research conducted at 6 fitness centers in the Jakarta area. This study used a qualitative method with a grounded theory approach. Data collection was carried out using the one-on-one interview method, with a sample of respondents selected based on snowball sampling. The results showed that the coding scheme consisted of 28 codes, which formed 9 categories and depicted 3 themes consisting of ideal body shaping, enhancing body health, and external factors, with a total frequency of 32 points. The most influential factor in Gen Z's lifestyle change is the motivation to improve body fitness, with 16 points as the highest frequency in coding.*

Keywords: *Fitness Center, Gen Z, Grounded Theory, Health, Lifestyle.*

Abstrak. Saat ini, terdapat banyak fenomena perubahan tren gaya hidup Gen Z atas penggunaan fasilitas pusat kebugaran di wilayah Jakarta. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi terjadinya perubahan gaya hidup Gen Z dalam penggunaan fasilitas pusat

ANALISIS FAKTOR PERUBAHAN GAYA HIDUP GEN Z DI DAERAH JAKARTA DALAM PENGGUNAAN FASILITAS FITNESS CENTER MENGGUNAKAN TEORI *GROUNDED*

kebugaran dengan batasan penelitian yang dilakukan pada 6 pusat kebugaran di wilayah Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode Kualitatif dengan pendekatan Grounded theory. Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode one-on-one interview dengan sampel responden yang dipilih berdasarkan snowball sampling. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan skema coding terdiri dari 28 codes yang membentuk 9 category dan menimbulkan 3 themes yang terdiri dari membentuk badan ideal, meningkatkan kesehatan tubuh, dan faktor eksternal dengan total frekuensi keseluruhan 32 poin. Faktor yang paling mempengaruhi adanya perubahan gaya hidup Gen Z pada penggunaan fasilitas pusat kebugaran di wilayah Jakarta yaitu adanya motivasi untuk meningkatkan kebugaran tubuh dengan frekuensi terbesar pada coding yaitu 16 poin.

Kata kunci: Gaya Hidup, Gen Z, *Grounded Theory*, Kesehatan, Pusat Kebugaran.

LATAR BELAKANG

Gaya hidup adalah suatu pola dalam menjalani hidup untuk menentukan bagaimana seseorang memilih menggunakan uang, waktu, energi, serta merefleksikan suatu nilai, perasaan, dan kesenangan (Hadi, 2017). Lalu menurut menurut Kotler (2002) gaya hidup adalah perilaku seseorang yang diperlihatkan pada minat, aktivitas, serta opini yang berkaitan dengan citra diri untuk merefleksikan status sosialnya.

Setiap individu memiliki kebebasan dalam memilih gaya hidup yang akan dijalankan, baik itu gaya hidup hedonis, mewah, sehat, sederhana, dan sebagainya (Kalbamay, 2017). Kehidupan manusia di kota besar seperti Jakarta yang termasuk pada kelompok sosial menengah ke atas dengan kepemilikan konsep aktualisasi diri, biasanya juga memiliki tingkat aktivitas dan kepenatan yang cukup tinggi. Maka untuk itu dibutuhkanlah aktivitas penyegaran dengan tujuan mempertahankan kebugaran dan menjaga kesehatan (Wijayanti, 2009).

Menurut Hamada (2014), keberadaan pusat kebugaran menciptakan fenomena baru yang berkaitan dengan pola kehidupan dari berbagai generasi. Sebagian masyarakat memanfaatkan olahraga untuk memenuhi kebutuhan yang meliputi kebutuhan fisiologis, rasa aman, aktualisasi diri, harga diri, serta kebutuhan akan cinta dan ketergantungan. Setiap orang menerapkan beragam metode guna memenuhi kebutuhan mereka, dan salah satunya adalah melalui keanggotaan di pusat kebugaran (Hamada, 2014). Diza, *Head of*

Marketing FitHub, pada Qoni (2023) menyatakan bahwa selama setahun terakhir pertumbuhan membership dan anggota aktif pusat kebugaran di FitHub meningkat 5,6 kali lipat dari 14.000 pengguna menjadi 80.000 pengguna yang tersebar di seluruh Indonesia dengan demografi pengguna baru merupakan anak yang berusia 17-25 tahun.

Menurut data Badan Pusat Statistik pada 2020, Generasi Z merupakan satu dari tiga generasi yang mendominasi jumlah penduduk bersama dengan Generasi X dan Generasi Y di wilayah Jakarta. Barhate dan Dirani (2022) mengemukakan bahwa Generasi Z merupakan generasi yang lahir pada tahun 1995 hingga tahun 2012. Pendapat yang sama juga disampaikan oleh Gabrielova dan Buchko (2021), bahwa generasi Z adalah generasi yang lahir pada tahun antara 1995 dan 2012.

Melihat banyaknya fenomena perubahan tren gaya hidup atas penggunaan fasilitas pusat kebugaran di wilayah Jakarta, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam faktor apa saja yang mempengaruhi terjadinya perubahan gaya hidup Gen Z dengan batasan penelitian yang dilakukan pada 6 pusat kebugaran di wilayah Jakarta. Peneliti memutuskan untuk mengambil topik penelitian yang berjudul, “*Factor Analysis of Gen Z Lifestyle Changes in the Jakarta Area in Using Fitness Center Facilities Using Grounded Theory*”.

KAJIAN TEORITIS

Gaya hidup merujuk pada cara seseorang menjalani kehidupan, yang tercermin dalam kegiatan, minat, dan pandangan mereka terhadap dunia (Dewi dkk., 2015). Pendapat lain mengungkapkan bahwa gaya hidup adalah menunjukkan bagaimana seorang manusia membelanjakan uangnya, dan bagaimana mengalokasikan waktu (Mowen dan Minor, 2002; Aini dkk, 2022). Gaya hidup dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam individu (internal) dan luar individu (eksternal) (Saputra, 2020). Faktor internal terdiri atas sikap, pengalaman, pengamatan, kepribadian, konsep diri, dan persepsi. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari kelompok referensi, keluarga, serta kelas social (Nugraheni, 2003). Selain itu, aspek yang mendasari pemilihan gaya hidup seseorang adalah karena seseorang itu ingin terlihat dominan dalam suatu kelompok Masyarakat (Doloy dkk, 2020). Hal ini mendasari banyaknya masyarakat modern yang

ANALISIS FAKTOR PERUBAHAN GAYA HIDUP GEN Z DI DAERAH JAKARTA DALAM PENGGUNAAN FASILITAS FITNESS CENTER MENGGUNAKAN TEORI *GROUNDED*

selalu mencari sesuatu yang sedang menjadi trend saat ini. Selain itu menurut Martha dkk (2020), gaya hidup seseorang juga dapat dipengaruhi oleh temannya atau dengan kata lain hanya untuk semata-mata mendapatkan pengakuan dari kelompoknya.

Demi mempertahankan kehidupannya, masyarakat selalu beradaptasi dengan lingkungannya. Sehingga seiring dengan perkembangan jaman, maka Masyarakat juga akan menjadi semakin modern. Hal ini terlihat dari masyarakat perkotaan yang memiliki ciri-ciri berupa suatu pola kehidupan yang terbuka terhadap inovasi, masyarakat yang beragam, dan sistem sosial yang mengizinkan mobilitas tinggi, menuntut pengambilan keputusan yang rasional, dan hal ini memengaruhi perkembangan gaya hidup (Hidayat, 2021).

Masyarakat modern yang ada diperkotaan akan cenderung mengalami kepenatan karena aktivitas dan mobilitas yang tinggi, tuntutan pekerjaan serta perubahan budaya yang terjadi. Sehingga diantara kesibukannya, masyarakat perkotaan akan mencari waktu luang untuk melepaskan kepenatannya dengan berkunjung di berbagai wahana-wahana konsumsi seperti berkumpul dengan teman-teman, liburan atau jalan-jalan di mall (Ridha, 2012)

Selain itu, salah satu cara masyarakat perkotaan untuk melepas penat dalam menjalani kehidupan adalah dengan melakukan olahraga di pusat kebugaran. Saat ini, telah banyak ditemukan tempat latihan olahraga di kota seiring dengan banyaknya fenomena Masyarakat perkotaan yang beralih kepada gaya hidup sehat (Fitriana dan Darmawan, 2021). Seiring dengan *trend* olahraga yang sedang banyak terjadi di perkotaan, terdapat setidaknya 7 jenis *workout* yang sangat populer dimasyarakat seperti *7-minutes workout*, Zumba, yoga, pilates, *bodycombat*, *crossfit*, dan *pound* (winastya, 2020). Workout ini biasanya akan selalu berada pada pusat kebugaran baik itu di perkotaan maupun di perdesaan.

Pusat kebugaran (*Fitness Center*) merupakan lokasi yang sedang mengalami pertumbuhan pesat pada era modern ini, fenomena fitness mengalami pergeseran minat dari kalangan ekonomi atas yang dulunya mendominasi., saat ini menjadi digemari oleh semua kalangan (Mayzinar, 2019). Bahkan, saat ini *Fitness center* telah menyediakan *personal trainer* (pelatih) yang memiliki kualitas pelayanan, berpengalaman, dan ahli

dalam bidangnya untuk melayani konsumen dalam mencapai tubuh ideal (Pratama dkk, 2020).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Kualitatif dengan pendekatan *Grounded theory*. *Grounded theory* adalah prosedur kualitatif dan sistematis yang digunakan peneliti untuk menghasilkan penjelasan yang general berdasarkan pandangan partisipan (Daswirman dkk, 2023). Tujuan *grounded theory* adalah menghasilkan hipotesis berdasarkan ide konseptual yang mefokuskan kepada pengembangan teori (Elfira, 2023). Teori ini menjelaskan suatu proses, tindakan, atau interaksi antar manusia (Creswell, 2012). Metode utama dalam analisis *grounded theory* melibatkan pengkodean data sejak tahap awal pengumpulan data, penerapan pendekatan perbandingan, penulisan memo, dan penerapan pengambilan sampel teoretis untuk mengisi kategori teoretis yang sudah terbentuk, dengan tujuan untuk memperkuat argumentasi peneliti (Gusmeri dkk, 2023; Ramadona dkk, 2023). Tata cara pengembangan teori ini terdiri dari mengumpulkan data wawancara, mengidentifikasi *coding*, mengembangkan dan menghubungkan *category* (atau *themes*) dari informasi, dan menyusun model visual yang menggambarkan penjelasan umum (Creswell, 2012). Dengan cara ini, isu-isu penting dari partisipan muncul dari kisah atau cerita yang mereka katakan tentang sesuatu yang menjadi topik menarik untuk dibahas bersama sama dengan peneliti (MacDonald & Schreiber, 2001; Wuest & Merritt-Gray, 2001). Dari hasil penjelasan partisipan, peneliti dapat membangun pernyataan prediktif tentang pengalaman individu (Creswell, 2012). *Grounded Theory* berhubungan dengan proses pengumpulan data dengan melakukan induksi secara alami tanpa mempertimbangkan teori yang sudah ada sebelumnya. Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode *one-on-one interview* dengan *sampel* responden yang dipilih berdasarkan *snowball sampling*. Pengambilan sampel salju (*snowball sampling*) adalah salah satu metode pengambilan sampel dari suatu populasi, dan merupakan metode pengambilan sampel non probabilitas (Lenaini, 2021). Setelah pengumpulan data dari wawancara, kami mengidentifikasi jumlah *coding* dan mengembangkan sejumlah *category* untuk dihubungkan menjadi *themes*.

ANALISIS FAKTOR PERUBAHAN GAYA HIDUP GEN Z DI DAERAH JAKARTA DALAM PENGGUNAAN FASILITAS FITNESS CENTER MENGGUNAKAN TEORI *GROUNDED*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data dengan menggunakan metode wawancara dilakukan kepada 6 responden dari fasilitas pusat kebugaran yang berbeda di wilayah Jakarta meliputi *Celebrity Fitness*, *Elite Club*, *Inspire Gym*, *Fitness First*, *Absolute Fit*, dan *FitHub*. Responden yang di wawancara merupakan Generasi Z dengan rentang umur 24 hingga 28 tahun yang bekerja dengan latar belakang profesi yang berbeda di wilayah Jakarta (Tabel 1).

TABEL 1 DATA DEMOGRAFI RESPONDEN

No	Nama	Usia	Pekerjaan	Lokasi <i>Fitness</i>
1	Raisa A	24 Tahun	Karyawan	<i>Celebrity Fitness</i>
2	Rafif R	25 Tahun	Karyawan	<i>Elite Club</i>
3	Delia	26 Tahun	Karyawan	<i>Inspire Gym</i>
4	Arif	26 Tahun	Karyawan	<i>Fitness First</i>
5	Wulansari P	25 Tahun	Karyawan	<i>Absolute Fit</i>
6	Firhan	25 Tahun	Engineer	<i>FitHub</i>

Dari hasil wawancara yang telah dilaksanakan, didapatkan total 28 *coding* dari 6 responden tersebut. Dari *coding* tersebut kemudian diklasifikasikan menjadi 10 *category* yang meliputi kesehatan, badan ideal, *Fear Of Missing Out* (FOMO), faktor eksternal, rilis stres, program, *individual sport*, kebugaran, produktivitas, dan keamanan (Tabel 2).

TABEL 2 HASIL CODING

Responden	Coding	Category								
		Kesehatan	Badan Ideal	FO MO	Faktor Eksternal	Stress Rilis	Program	Individual Sport	Kebugaran	Produktivitas

Arif (Fitness First Indonesia) a)	Mulai untuk hidup sehat	1								
	Memproteksi diri sendiri	1								
	Menurunkan berat badan		1							
	Melatih jantung	1								
	Mengikuti program bulking untuk membesarkan badan		1				1			
Delia (Inspire Gym)	Membentuk badan menjadi ideal		1							
	Ada teman yang menjadi pemicu semangat nge GYM			1						
	Untuk menaikan		1							

ANALISIS FAKTOR PERUBAHAN GAYA HIDUP GEN Z DI DAERAH JAKARTA DALAM PENGGUNAAN FASILITAS FITNESS CENTER MENGGUNAKAN TEORI *GROUNDED*

	berat badan									
	Membuat badan menjadi lebih fresh	1								
Firhan (Fithub)	Menghilangkan jenuh di kantor					1				
	Program bulking membesarkan badan		1				1			
	Enggak perlu ngajak-ngajak orang (individual sport)							1		
	Dapat meningkatkan tingkat kebugaran badan								1	
Wulansari (Absolutive)	Ketika menarik beban terus ketika					1				

	ngelepas tuh bener bener kerasa stresnya itu juga ikut release gitu									
	Menjaga kesehatan	1								
	Meningkat kan produktivi tas hingga maksimal									1
	Dapat meningkat kan tingkat kebugaran badan								1	
Raisa (Celebrity Fitness Indonesia)	Melatih otot otot agar tidak tegang								1	
	Menurunk an berat badan menjadi ideal		1							

ANALISIS FAKTOR PERUBAHAN GAYA HIDUP GEN Z DI DAERAH JAKARTA DALAM PENGGUNAAN FASILITAS FITNESS CENTER MENGGUNAKAN TEORI *GROUNDED*

	Membentuk body goals		1							
	Menjadi lebih rileks					1				
	Mempunyai teman yang ngegym juga			1						
	Bisa mengikuti kelas Yoga lainnya				1					
Rafif (Elite Club Epicentrum)	Melatih pernapasan	1							1	
	Stamina lebih kuat	1							1	
	Tidak perlu mengajak orang lain (Individual Sport)							1		
	Lokasi nya dekat kantor				1					

	Fasilitas lengkap				1					
TOTAL		7	7	2	3	3	2	2	5	1

TABEL 3 HASIL THEMES CODING

Category	Score	Themes		
		Membentuk Badan Ideal	Meningkatkan Kesehatan Tubuh	Pengaruh Eksternal
Kesehatan	7		7	
Badan Ideal	7	7		
fomo	2			2
Faktor Eksternal	3			3
Stress Rilis	3		3	
Program	2	2		
Individual Sport	2			2
Kebugaran	5		5	
Produktivitas	1		1	
Total	32	9	16	7

Category yang telah tersedia kemudian diidentifikasi keterkaitan satu sama lain menjadi 3 *themes* yang meliputi membentuk badan ideal, meningkatkan kesehatan tubuh, dan pengaruh eksternal (Tabel 3).

Pada *themes* membentuk badan ideal memiliki frekuensi 9 poin yang terdiri dari *category* badan ideal dan program. Kemudian pada *themes* meningkatkan kesehatan tubuh memiliki frekuensi 15 poin yang terdiri dari kesehatan, rilis stres, kebugaran, dan produktivitas. *Themes* yang terakhir yaitu pengaruh eksternal dengan frekuensi 8 poin yang terdiri dari FOMO, faktor eksternal, dan *individual sport*. Dari ketiga *themes* ini, meningkatkan kesehatan tubuh merupakan faktor utama yang paling mempengaruhi perubahan gaya hidup Gen Z di wilayah Jakarta terkait penggunaan fasilitas pusat kebugaran.

KESIMPULAN DAN SARAN

ANALISIS FAKTOR PERUBAHAN GAYA HIDUP GEN Z DI DAERAH JAKARTA DALAM PENGGUNAAN FASILITAS FITNESS CENTER MENGGUNAKAN TEORI *GROUNDED*

Dari penelitian yang dilakukan pada 6 fasilitas pusat kebugaran di wilayah Jakarta tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan gaya hidup Gen Z terkait penggunaan fasilitas pusat kebugaran dapat disimpulkan berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan responden bahwa faktor utama yang paling mempengaruhi hal tersebut adalah adanya motivasi untuk meningkatkan kesehatan tubuh dengan frekuensi 15 poin dari hasil Coding.

DAFTAR REFERENSI

- Aini, F., Maulidiyah, R., & Hidayanto, M. F. (2022). Pengaruh gaya hidup dan sikap konsumen terhadap keputusan pembelian. *Jurnal Manajemen*, 14(1), 83-90.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2020). Jumlah Penduduk Hasil Sensus Penduduk 2020 menurut Generasi dan Kabupaten/Kota di Provinsi DKI Jakarta (Jiwa), 2020. Tersedia pada: <https://jakarta.bps.go.id/indicator/12/1057/1/jumlah-penduduk-hasil-sensus-penduduk-2020-menurut-generasi-dan-kabupaten-kota-di-provinsi-dki-jakarta.html>, diakses tanggal 14 Oktober 2023.
- Barhate, B., & Dirani, K. M. (2022). *Career aspirations of generation z: A systematic literature review*. *European Journal of Training and Development*, 46(1), 139–157. <https://doi.org/10.1108/EJTD-07-2020-0124>.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research (4th ed.)*. Boston, MA: Pearson.
- Daswirman, D., Syafer, E. ., Arda, E. ., & Heikal, J. . (2023). SWOT analysis of the transfer from structural positions to functional positions in the Regional Development Planning Agency (BAPPEDA) of Payakumbuh City using the Grounded Theory method. *Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Bisnis (JEMB)*, 2(2), 316–324.
- Dewi, M. N. (2015). Pengaruh gaya hidup (lifestyle), harga, promosi terhadap pemilihan tempat tujuan wisata (destination) studi kasus pada konsumen artojaya tour & travel surabaya. *Jurnal Strategi Pemasaran*, 3(1), 1-13.

- Doloy, F., Tasik, F. C. M., & Moku, B. J. (2020). Kajian Gaya Hidup Hedonisme Masyarakat Desa Tateli Tiga Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa. *Jurnal Holistik*, 13(3), 1–15. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/holistik/article/view/29603>
- Elfira, R., Oki, H., Kettipusem, S. P., & Heikal, J. (2023). SWOT Analysis At Inspektorat Of Kota Payakumbuh Through Grounded Theory Research Methods. *Business and Investment Review*, 1(4), 45-50.
- Fitriana, R., & Darmawan, D. R. (2021). Workout sebagai gaya hidup sehat wanita modern. *Satwika: Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial*, 5(2), 199-213.
- Gabrielova, K., & Buchko, A. A. (2021). *Here comes generation Z: Millennials as managers. Business Horizons*, 64(4), 489–499. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2021.02.013>.
- Gusmeri, G., Desmalina, D., Harsemarozi, H., & Heikal, J. . (2023). Analysis Of Innovation “Puber Anak Melania” In Acceleration Of Birth Certificate Ownership For Children 0-18 Years In The Dinas Kependudukan Dan Pencatatan Sipil Kota Payakumbuh Using Grounded Theory. *Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Bisnis (JEMB)*, 2(2), 303–309.
- Hadi, Sudarmono. (2017). *Perilaku Konsumen Pengaruhnya Terhadap Pengambilan Keputusan Dibidang Marketing Mix*. Simposium Nasional Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (SIMNASIPTEK) 2017. ISBN: 978-602-61268-4-9.
- Hamada. (2014). *Motivasi Para Peserta Senam Aerobic Di Pusat Kebugaran Jasmani Di Tinjau Dari Segi Usia Dan Jenis Kelamin. (Online)*. http://repository.upi.edu/11228/4/S_PJKR_0900174_Chapter1.Pdf, diakses 05 Oktober 2015.
- Hidayat, W. (2021). Gaya Hidup Masyarakat Perkotaan (Studi Kasus Terhadap Pelanggan Warung Kopi Di Kota Makassar) (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).

ANALISIS FAKTOR PERUBAHAN GAYA HIDUP GEN Z DI DAERAH JAKARTA DALAM PENGGUNAAN FASILITAS FITNESS CENTER MENGGUNAKAN TEORI *GROUNDED*

- Kalbamay, Y. A. D. (2017). *“Cafe Addict” : Gaya Hidup Remaja Perkotaan (Studi Kasus pada Remaja di Kota Mojokerto)*.
https://repository.unair.ac.id/70195/3/JURNAL_Fis.S.01%2018%20Kab%20c.pdf.
- Kotler, Philip, 2002, *Manajemen Pemasaran*, Jilid 1, Edisi Milenium, Jakarta, Prehallindo.
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33-39.
- MacDonald, M., & Schreiber, R. (2001). *Constructing and deconstructing: Grounded theory in a postmodern world*. In R. Schreiber & P. N. Stern (Eds.), *Using grounded theory in nursing* (pp. 35-54). New York: Springer.
- Martha, D., Wardah, M., Ananda, M., Ulya, R., & Sari, V. R. (2020). Fenomena Gaya Hidup Masyarakat Dalam Era Belanja Daring. *Sains Sosial Dan Humaniora*, 4, 55–62. <https://doi.org/10.30595/jssh.v4i1.4415>
- Maysizar, A.P. (2019). TREND GAYA HIDUP SEHAT di FITNESS CENTER(Studi Tentang Gaya Hidup Sehat Gym di Fitness Center EmpireKota Bandar Lampung).
- Muttaqin, A., Ifwandi, & Jafar, M. (2016). *Motivasi Member Fitness Center Dalam Melakukan Latihan Kebugaran Jasmani (Studi Kasus Pada Member Wana Gym Banda Aceh Tahun 2015)*. Laboratorium Penelitian Dan Pengembangan FARMAKA TROPIS Fakultas Farmasi Universitas Mualawarman, Samarinda, Kalimantan Timur, 2(April), 5–24.
- Mowen, John C. dan Michael Minor. (2002). *Consumer Behavior atau Perilaku Konsumen*, terj. Lina Salim, Jakarta : Erlangga.
- Nugraheni, P. N. A. (2003). Perbedaan kecenderungan gaya hidup hedonis pada remaja ditinjau dari lokasi tempat tinggal.

- Pratama, D. R., Hidayah, T., & Setyawati, H. (2020). Pengaruh motivasi dan kualitas layanan personal trainer terhadap keputusan menjadi member fitness center. *Journal of Sport Science and Fitness*, 6(1), 27-34.
- Qoni, Muhamad (2023). Bukan Lagi Cuma Kejar 'Body Goal', Ngegyim Kini Jadi Gaya Hidup. Diakses dari <https://www.froyonion.com/news/sports/bukan-lagi-cuma-kejar-body-goal-ngegyim-kini-jadi-gaya-hidup>, diakses tanggal 16 Oktober 2023.
- Ramadona, D. D., Fitria, Y., Nazmi, F., & Heikal, J. (2023). SWOT Analysis of Organic Waste Crushing Mechines Using Grounded Theory. *Jurnal Ekonomi Manajemen dan Bisnis (JEMB)*, 2(2), 297-302.
- Ridha, Rasyid. (2012). Sosiologi waktu senggang: Eksploitasi dan Komodifikasi Perempuan di Mall. Makassar: Cara Baca dan Resist Book.
- Saputra, Arif (2020) [Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Keputusan Pembelian Produk Fashion Pada Toko Online "SHOPEE" \(Studi Pada Mahasiswa Perbankan Syari'ah Angkatan 2016 IAIN Kediri\)](#). Undergraduate (S1) thesis, IAIN Kediri.
- Wijayanti, Kurnia. (2009). *Fenomena Pusat Kebugaran Dalam Perkembangan Kota (Studi Kasus: Celebrity Fitness Mall Puri Indah dan Fitness First Menara BCA Thamrin)*. <https://lontar.ui.ac.id/file?file=digital/20249518-R050935.pdf>.
- Winastya, K. P. (2020). Workout Adalah Aktivitas yang Dilakukan untuk Memelihara Kebugaran, Ketahui Jenisnya. Merdeka.Com.
<https://www.merdeka.com/trending/workout-adalah-aktivitas-yangdilakukan-untuk-memeliharakebugaran-ketahui-jenisnyakln.html?page=7>
- Wuest, J., & Merritt-Gray, M. (2001). *Feminist grounded theory revisited: Practical issues and new understandings*. In R. Schreiber & P. N. Stern (Eds.), *Using grounded theory in nursing* (pp. 159- 176). New York: Springer.