

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
ABSTRAKSI	x
ABSTRACT	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Tinjauan Pustaka	8
1.5 Kerangka Teori	9
1.6 Metode Penelitian	17
1.6.1 Pemilihan Informan dan Lokasi Penelitian	17
1.6.2 Teknik Pengumpulan Data	19
1.6.2.1 Observasi Partisipasi	19

1.6.2.2 Wawancara Mendalam	20
1.6.2.3 Studi Literatur	21

BAB II YOGYAKARTA DAN FITNESS

2.1 Data Statistik Kesehatan di Yogyakarta	23
2.2 Fitness di Yogyakarta	27
2.3 Tempat-Tempat Fitness Terpilih	30
2.3.1 Revo Gym	30
2.3.2 Physical Fitness	32

BAB III PARA PELAKU FITNESS DI YOGYAKARTA

3.1 Bagus (44 Tahun)	35
3.2 Dani (34 Tahun)	42
3.3 Edo (22 Tahun)	48
3.4 Andi (24 Tahun)	54

BAB IV SEHAT DARI FITNESS

4.1 Perilaku Kesehatan	61
4.2 Perilaku Sehat yang Diterapkan Pelaku Fitness	62
4.2.1 Latihan Olahraga	62
4.2.2 Pengaturan Asupan Nutrisi	63
4.2.3 Kecukupan Istirahat	67

4.3 Proses Adopsi Perilaku Sehat oleh Pelaku Fitness	68
4.4 Fitness: Pintu Masuk Menuju Pola Hidup Sehat	70
4.5 Manfaat Fitness Bagi Kesehatan	75
4.5.1 Kesehatan Fisik	75
4.5.1.1 Kebugaran Tubuh	75
4.5.1.2 Mengurangi Risiko Terserang Penyakit Gaya Hidup	79
4.5.2 Kesehatan Non-Fisik	80
4.5.2.1 Kesehatan Sosial	80
4.5.2.2 Kesehatan Mental	84
4.5.2.3 Kesehatan Intelektual	87
4.5.2.4 Kesehatan Spiritual	90
BAB V KESIMPULAN	95
DAFTAR PUSTAKA	98

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar Fitness Center di Area Dalam dan Sekitar Ringroad Yogyakarta	28
---	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Prevalensi Diabetes Mellitus di Indonesia Tahun 2007 dan 2013 (Sumber: Data Riskesdas Tahun 2013 Kementerian Kesehatan RI)	24
Gambar 2. Prevalensi Hipertensi di Indonesia Tahun 2007 dan 2013 (Sumber: Data Riskesdas Tahun 2013 Kementerian Kesehatan RI)	24
Gambar 3. Prevalensi Stroke di Indonesia Tahun 2007 dan 2013 (Sumber: Data Riskesdas Tahun 2013 Kementerian Kesehatan RI)	25