



ABSTRAK

Gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya. Sedangkan menurut Assael (1984), gaya hidup menggambarkan “keseluruhan diri seseorang” dalam berinteraksi dengan lingkungannya (Kotler, 2002). Sedangkan menurut Assael (1984), gaya hidup adalah “A mode of living that is identified by how people spend their time (activities), what they consider important in their environment (interest), and what they think of the mselves and the world around them (opinions)”. Menurut Minor dan Mowen(2002), gaya hidup adalah menunjukkan bagaimana orang hidup, bagaimana membelanjakan uangnya, dan bagaimana mengalokasikan waktu. Selain itu, gaya hidup menurut Suratno dan Rismati(2001) adalah pola hidup seseorang dalam dunia kehidupan sehari-hari yang dinyatakan dalam kegiatan, minat dan pendapat yang bersangkutan. Gaya hidup mencerminkan keseluruhan pribadi yang berinteraksi dengan lingkungan. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa gaya hidup adalah pola hidup seseorang yang dinyatakan dalam kegiatan, minat dan pendapatnya dalam membelanjakan uangnya dan bagaimana mengalokasikan waktu.

Sesuai dengan perkembangan jaman, pekerjaan kerap kali menyita waktu seseorang untuk bisa mengerjakan kebutuhan yang lain. Kebiasaan rutinitas pekerjaan ini dapat membuat seseorang menjadi stress dan kurang menikmati aspek kehidupannya yang dapat berujung pada kelakuan yang kasar, tidak dapat berpikir panjang, dan cepat mengeluarkan emosi dalam kehidupannya sehari-hari. Bekerja tanpa istirahat dapat membuat seseorang menjadi kurang produktif dalam pekerjaannya. Seseorang membutuhkan waktu istirahat yang berharga sehingga dapat memulihkan kepenatannya dalam pekerjaan.

Pusat kebugaran dan perawatan spa merupakan tempat dimana seseorang dapat melepaskan segala beban pekerjaannya dan menikmati hal-hal yang ada di dalam tempat tersebut, yang diharapkan dapat memberikan kesegaran, mengurangi stress, dan memaksimalkan stamina seseorang untuk kembali pada rutinitas pekerjaannya.

Pada dasarnya pusat perawatan spa adalah tempat dimana seseorang bisa memanjakan atau merelaksasikan pikiran dan tubuhnya, melakukan terapi, atau segala kegiatan yang bertujuan untuk memberikan kebugaran diri sendiri.

Sedangkan pusat kebugaran sendiri cukup banyak ditemukan di kota Surabaya, akan tetapi kombinasi dari pusat kebugaran dan perawatan spa yang lengkap sendiri sangat sulit ditemukan.

Kata kunci : Gaya Hidup, Kesehatan, Kenyamanan, Kebugaran, Relaksasi



ABSTRACT

Lifestyle is a pattern of life in the world is expressed in activities, interests, and his opinions Meanwhile, according Assael (1984), describes the lifestyle of "whole person" in interacting with the environment (Kotler, 2002). Meanwhile, according Assael (1984), the lifestyle is "a mode of living that is identified by how people spend Reviews their time (activities), what they Consider important in their environment (interest), and what they think of the mselves and the world around Them (opinions) ". According Minor and Mowen (2002), the lifestyle is to show how people live, how to spend money, and how to allocate time. In addition, according Suratno lifestyle and Rismiyati (2001) is a pattern of life in the world of everyday life that is expressed in the activities, interests and opinions are concerned. Lifestyle reflect the whole person who interacts with the environment. Therefore it can be concluded that lifestyle is a pattern of life that is expressed in the activities, interests and opinions in spending money and how to allocate time.

In accordance with the changing times, work often takes time for someone to be able to do the needs of others. The work routine habits can make a person stress and less enjoy the aspects of life that can lead to abusive behavior, can't think, and quickly put out the emotion in every activity in life. Working without a break can make a person less productive on the job. Sometimes people need valuable resting time, that can recover them from tired on the job.

Fitness and Treatment Center is a place where someone can let go of all his work load and enjoy the things that are in the area, which is expected to provide freshness, reduce stress, and maximize stamina for someone to get back to work routine.

Basically treatment center is a place where someone can indulge himself, doing therapy, or any activity that aims to provide fitness to yourself. While the fitness center itself is quite commonly found in the city, but the combination of a fitness center and a complete treatment itself is very hard to find

Keywords: Life Style, Health, Comfort, Fitness, Relaxation