

BAB I

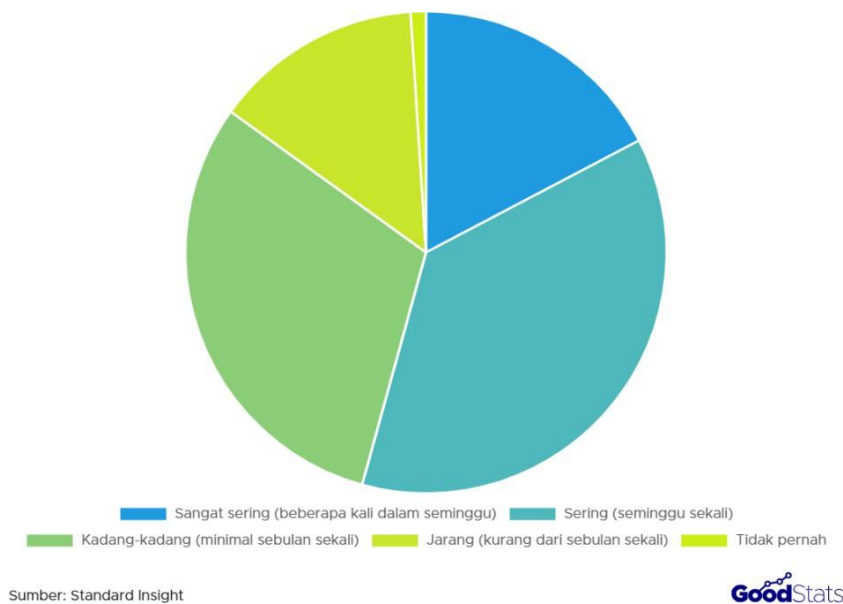
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Komunikasi dapat dipahami sebagai proses dasar yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, baik sebagai individu maupun makhluk sosial. Komunikasi tidak hanya terjadi dalam bentuk verbal, tetapi juga nonverbal, dan berlangsung dalam setiap aktivitas manusia baik secara sadar maupun tidak. Pentingnya komunikasi dalam kehidupan manusia menjadi semakin nyata ketika bersinggungan dengan aspek kesehatan (Kadri, 2022). Setiap individu membutuhkan informasi yang akurat dan dapat dipahami mengenai kondisi kesehatannya, cara menjaga kesehatan, serta langkah-langkah pencegahan dan pengobatan penyakit. Kebutuhan ini melahirkan bidang khusus yang dikenal sebagai komunikasi kesehatan.

Komunikasi kesehatan adalah suatu proses penyampaian pesan kesehatan oleh komunikator melalui saluran atau media tertentu kepada komunikan dengan tujuan untuk mendorong perilaku manusia menuju kesejahteraan yang komprehensif, yakni status sehat utuh secara fisik, mental, dan sosial. Komunikasi kesehatan juga meliputi penerapan perilaku hidup sehat, peningkatan kesadaran, serta perubahan sikap dan perilaku yang mendukung kesehatan (Surayya, 2018). Tujuan dari komunikasi kesehatan yaitu untuk meningkatkan derajat kesehatan melalui berbagai informasi yang relevan dengan kesehatan (Rahmadiana, 2012).

Komunikasi kesehatan memainkan peran yang sangat penting bagi dunia kebugaran dan olahraga. *Gym* telah menjadi salah satu wadah utama bagi masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup melalui aktivitas fisik yang terstruktur. Hal ini sejalan dengan kondisi masyarakat Indonesia yang menunjukkan antusiasme tinggi terhadap aktivitas olahraga, meski masih perlu peningkatan dalam konsistensi.



Gambar 1. 1 Consumer Report Indonesia 2024

Sumber: Standart Insight

Data menunjukkan bahwa 36,3% responden melaporkan berolahraga setidaknya sekali seminggu, menjadikannya kategori tertinggi dibandingkan jawaban lainnya. Di posisi kedua, 30% responden berolahraga minimal sekali sebulan. Selain itu, 17% responden mengaku berolahraga lebih dari sekali dalam seminggu sebagai bagian dari gaya hidup mereka. Sebagian kecil, yaitu 13,8% responden, jarang

berolahraga, tidak mencapai satu kali dalam sebulan, dan 1% responden menyatakan bahwa mereka tidak pernah berolahraga (Lazuardi, 2024).

Data tersebut menunjukkan bahwa meskipun partisipasi masyarakat dalam aktivitas olahraga cukup tinggi, masih terdapat tantangan dalam membangun konsistensi dan komitmen jangka panjang. Fenomena ini juga terlihat dalam industri kebugaran, khususnya di pusat-pusat *gym* yang semakin menjamur di berbagai wilayah Indonesia. *Gym* juga telah menjadi bagian penting dalam gaya hidup masyarakat, dan kunjungan ke tempat-tempat semacam itu terus meningkat setiap tahunnya. Pusat-pusat kebugaran ini menawarkan berbagai jenis aktivitas fisik, termasuk latihan beban, *cardio*, dan kelas grup kebugaran. Tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, namun juga membantu meningkatkan kesehatan mental (Jonathan et al., 2024).

Dalam hal ini komunikasi interpersonal antara pelatih dan member menjadi salah satu faktor determinan yang mempengaruhi keberhasilan program kebugaran. Komunikasi interpersonal adalah proses di mana individu membangun dan mengatur hubungan mereka, menjalankan tanggung jawab secara saling menguntungkan, dan menciptakan makna. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal dapat terjadi di mana saja, melibatkan pertukaran informasi dan pesan antara anggota tim dan pelatih, terutama dalam konteks olahraga (Mahendra & Fitriatun, 2024).

Pelatih *gym* memiliki peran yang sangat strategis dalam mempengaruhi motivasi dan pencapaian target kebugaran member. Mereka tidak hanya bertindak sebagai pemberi instruksi teknis, tetapi juga sebagai komunikator yang harus mampu memahami karakteristik individual setiap member, memberikan dukungan psikologis, dan menciptakan lingkungan yang kondusif untuk pencapaian tujuan kebugaran. Kualitas komunikasi interpersonal pelatih dapat menentukan apakah seorang member akan bertahan dalam program kebugaran atau justru kehilangan motivasi.

Namun, komunikasi kesehatan di *gym* memiliki tantangan tersendiri. Seorang pelatih harus mampu menyesuaikan gaya komunikasinya untuk berinteraksi dengan anggota pemula yang mungkin merasa intimidasi, member berpengalaman yang membutuhkan tantangan baru, hingga member dengan kondisi kesehatan khusus yang memerlukan perhatian ekstra.

Gym Fit Hub merupakan salah satu pusat kebugaran modern yang didirikan dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan masyarakat akan fasilitas latihan yang berkualitas, terjangkau, dan nyaman. Diresmikan pada tahun 2020 di Indonesia, *Fit Hub* lahir sebagai respons terhadap semakin tingginya kesadaran masyarakat akan pentingnya gaya hidup sehat dan kebugaran fisik (Ignatia 2022). *Fit Hub* sebagai tempat *gym premium* yang terjangkau di Indonesia dengan memberikan akses mudah kesehatan dan kebugaran bagi semua orang. Di tengah tren yang berkembang, di mana kebugaran menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, *Fit Hub* hadir

untuk memberikan solusi bagi mereka yang ingin menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup.

Trend meningkatnya *member gym* salah satunya Fit Hub terus berkembang sangat pesat, pada tahun 2022 Fit Hub memiliki 38 cabang dan memiliki 60.000 pelanggan yang menjadikannya brand *gym* terbesar di Indonesia. Dilansir dari laman resmi Fit Hub Pada Mei tahun 2023 Fit Hub mendirikan cabang yang ke 50 hingga tahun 2024 cabang Fit Hub sudah ada sekitar 80 lebih (*Fit Hub*, 2024).

Mengapa memilih Fit Hub cabang Manyar Kertoarjo karena Fit Hub salah satu *gym* terbesar di Indonesia dan terdapat lokasi yang strategis dengan tempat pekerjaan dan Universitas seperti UNAIR dan ITS serta dekat dengan pemukiman penduduk. Dengan adanya tempat yang strategis *member* yang ada di Fit Hub Manyar sangat signifikan sehingga pelatih *gym* juga mendapatkan pengalaman yang bermacam-macam dari *member gym*. Selain itu cabang Fit Hub yang berada di Manyar Kertoarjo yang dipilih oleh penulis memiliki faktor yang bisa mempengaruhi pelanggan seperti *atmosphere* di dalam tempat *gym* yang lebih positif, dengan komunitas yang saling mendukung dan mempunyai motivasi tinggi yang membuat anggota Fit Hub Manyar Kertoarjo merasa lebih nyaman. Dan juga dari segi pelayanan, kualitas pelayanan di cabang Manyar Kertoarjo sangat ramah dan responsif baik dari staff ataupun pelatih *gym*.

Fit Hub juga membangun komunitas yang solid di antara anggotanya, mendorong interaksi sosial dan saling mendukung untuk menciptakan suasana latihan

yang lebih menyenangkan dan produktif. Melalui pendekatan yang berpusat pada anggota, Fit Hub tidak hanya menjadi tempat untuk berolahraga, tetapi juga menjadi ruang bagi individu untuk berkembang secara fisik dan mental, di mana mereka bisa mendapatkan bimbingan dari pelatih profesional serta dukungan dari sesama anggota. Hingga kini, Fit Hub terus berinovasi dan memperluas jangkauan layanannya untuk tetap relevan dan memenuhi kebutuhan pasar yang terus berkembang di dunia kebugaran (Wagely, n.d.).

Namun, keberhasilan *Gym* ini sangat bergantung pada kemampuan pelatih dalam membangun komunikasi interpersonal yang efektif dengan setiap anggota. Seorang pelatih *gym* dapat membantu anggotanya menjalani gaya hidup sehat dan mencapai postur tubuh yang ideal melalui komunikasi yang efektif selama sesi latihan (Mei & Haryanto, n.d.). Komunikasi yang efektif dari pelatih tidak hanya mampu meningkatkan motivasi anggota untuk berlatih secara konsisten, tetapi juga berperan penting dalam membangun rasa percaya diri dan kenyamanan. Komunikasi yang tepat dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang sering kali dialami oleh anggota, terutama mereka yang baru memulai program kebugaran. Dengan komunikasi yang baik, pelatih dapat membantu anggota mengatasi rasa ragu dan ketakutan, sekaligus menciptakan suasana yang mendukung dan ramah di lingkungan *gym*. Hal ini pada akhirnya akan memfasilitasi proses latihan yang lebih efisien, mempercepat pencapaian tujuan kebugaran, serta menjaga keberlanjutan latihan dalam jangka panjang.

Pelatih yang memiliki kemampuan komunikasi yang baik dapat lebih efektif dalam memahami kebutuhan dan tujuan spesifik setiap anggota *gym*. Dengan mendengarkan secara aktif dan menunjukkan empati, pelatih dapat menggali lebih dalam motivasi pribadi, hambatan, serta preferensi latihan dari setiap individu. Pendekatan yang personal ini memungkinkan pelatih untuk menyesuaikan program latihan secara tepat, sehingga sesuai dengan kondisi fisik, kemampuan, serta tujuan yang ingin dicapai oleh anggota. Meskipun setiap anggota memiliki karakteristik genetik yang berbeda (Mei & Haryanto, n.d.).

Anggota yang merasakan hubungan baik dengan pelatihnya biasanya menunjukkan tingkat kepuasan yang lebih tinggi terhadap keseluruhan pengalaman mereka di *gym*. Kepuasan ini menjadi faktor kunci dalam menciptakan loyalitas jangka panjang, di mana anggota merasa nyaman untuk terus berlatih di *gym* yang sama. Selain itu, ketika mereka merasa puas dan mendapatkan hasil yang diinginkan, mereka lebih cenderung berbagi pengalaman positif ini dengan teman, keluarga, atau kolega. Rekomendasi dari mulut ke mulut seperti ini sangat berharga, karena dapat membantu *gym* memperluas jangkauan dan menarik lebih banyak anggota baru (Aryanto et al., 2009).

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis secara mendalam strategi komunikasi interpersonal yang diterapkan pelatih di Fit Hub Manyar dalam meningkatkan motivasi member untuk mencapai target kebugaran mereka. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program

pelatihan komunikasi bagi pelatih *gym*, sehingga mereka dapat lebih efektif dalam memotivasi dan membimbing member mencapai tujuan kebugaran mereka.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana strategi komunikasi interpersonal antara pelatih *gym* dengan *member* Fit Hub cabang Manyar Kertoarjo?

1.3 Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisa bagaimana stregi komunikasi interpersonal yang terjadi antara pelatih *gym* dan *member* dalam mencapai target kebugaran.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pemahaman ilmiah tentang strategi komunikasi kesehatan dalam konteks pelatihan kebugaran, khususnya bagaimana komunikasi dapat memotivasi seseorang mencapai target fisik.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan panduan bagi pelatih *gym* untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal mereka, sehingga dapat memotivasi *member* lebih baik dalam mencapai target kebugaran.