

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi antara pelatih dan *member* tidak hanya berperan sebagai sarana penyampaian instruksi teknis, tetapi juga sebagai fondasi terciptanya hubungan yang saling mendukung. Hubungan profesional terbangun melalui pemberian panduan latihan yang jelas, koreksi teknik yang tepat, serta perencanaan program yang terstruktur. Hal ini membantu *member* memahami prosedur latihan dengan benar dan mengurangi risiko cedera, sekaligus memastikan tujuan kebugaran tercapai secara efektif.

Selain hubungan profesional, hubungan personal antara pelatih dan *member* juga berkontribusi besar terhadap keterikatan dan keberlanjutan latihan. Bentuk hubungan ini terlihat dari interaksi informal, pemberian motivasi personal, pengingat target kebugaran, hingga diskusi di luar sesi latihan. Faktor kedekatan personal ini mampu meningkatkan motivasi, rasa percaya diri, dan bahkan komitmen finansial *member* untuk terus mengikuti program latihan.

Fungsi komunikasi kesehatan di Fit Hub Manyar Kertoarjo berjalan sesuai teori, yaitu sebagai penyampai informasi, pemberi edukasi, pengarah, dan pengubah perilaku. Selain itu, ditemukan pula fungsi tambahan berupa membangun kepercayaan dan kedekatan emosional antara pelatih dan *member*. Hal ini menunjukkan bahwa

komunikasi kesehatan tidak hanya berperan dalam pencapaian target kebugaran, tetapi juga dalam menjaga motivasi dan loyalitas member.

Namun, penelitian ini juga menemukan adanya tantangan dalam komunikasi, seperti perbedaan gaya komunikasi antara pelatih dan member, gangguan lingkungan di area *gym*, hambatan budaya atau bahasa, serta potensi kaburnya batas profesional. Pelatih yang dapat menyeimbangkan kehangatan interpersonal dengan batasan profesional mampu menjaga kualitas komunikasi, meningkatkan motivasi, dan mempertahankan kepercayaan member dalam jangka panjang.

5.2 Saran

1. Pelatih kebugaran perlu mengembangkan keterampilan komunikasi dua arah yang adaptif terhadap karakter dan kebutuhan member.
2. Menjaga batas profesional dengan mengatur ruang lingkup pembicaraan dan frekuensi komunikasi di luar sesi latihan.
3. Menggunakan teknik motivational interviewing untuk mendorong komitmen member terhadap target kebugaran.
4. Pusat kebugaran disarankan menyediakan pelatihan rutin tentang komunikasi efektif, manajemen hubungan klien, dan strategi inklusif.
5. Peneliti selanjutnya dapat memperluas jumlah dan keragaman responden untuk mendapatkan gambaran yang lebih representatif.

6. Mempertimbangkan pengaruh faktor eksternal seperti latar belakang budaya, tujuan kebugaran, dan preferensi media komunikasi dalam penelitian lanjutan.