

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut data *Institute for Health Metrics and Evaluation* pada tahun 2019, Di Indonesia, jumlah kematian akibat penyakit kardiovaskular mencapai 651.481 jiwa per tahun. Angka ini mencakup 331.349 kematian akibat stroke, 245.343 akibat penyakit jantung koroner, 50.620 akibat penyakit jantung hipertensi, serta berbagai jenis penyakit kardiovaskular lainnya. (IHME, 2019) (Kemenkes RI, 2024).

Berdasarkan angka diatas, kesadaran akan hidup sehat seharusnya timbul dari dalam diri pada masing-masing individu terutama anak muda yang memiliki aktivitas padat agar menjadi tabungan dimasa tua supaya tetap sehat dan bugar. Pola hidup sehat tidak cukup hanya dengan menghindari penyakit saja, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Melakukan aktivitas fisik, seperti berjalan, berlari, atau berenang, dapat membantu meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan tubuh, dan bahkan suasana hati. Sayangnya, masih banyak orang yang meremehkan pentingnya menerapkan gaya hidup sehat, sehingga mereka lebih rentan terhadap berbagai penyakit. Padahal, menjaga kesehatan merupakan investasi paling berharga dalam hidup.

Partisipasi masyarakat untuk berolahraga terus mengalami penurunan dari tahun ke tahun, sebuah fenomena yang patut dicermati. Pada tahun 2023, tingkat partisipasi masyarakat untuk berolahraga mencapai sekitar 25,4%, yang merupakan penurunan sebesar 3% dibandingkan tahun 2022. Hal ini tidak saja menunjukkan trend negatif dalam preferensi masyarakat terhadap aktivitas fisik, tetapi juga sejalan dengan turunnya level kebugaran di masyarakat secara menyeluruh. Sebagian besar remaja dan dewasa muda memiliki tingkat kebugaran yang kurang (83,55%), status yang sama sekali tidak spesifik pada segmen usia tertentu, melainkan dialami oleh semua lini usia. Kondisi ini membuktikan bahwa kurangnya partisipasi dalam olahraga bukan hanya merupakan masalah remaja dan dewasa muda, melainkan juga merupakan tantangan yang kompleks yang harus dihadapi oleh masyarakat secara keseluruhan. (Kemenkes RI, 2024).

Salah satu bentuk usaha menerapkan pola hidup sehat yang kini mulai diminati sebagian orang terutama generasi pada usia produktif ialah *gym* atau

olahraga angkat beban. *Gymnasium* adalah akronim dari "olahraga gym", yang secara harfiah berarti tempat untuk melakukan berbagai jenis olahraga, seperti senam, kardio, atletik, dan sebagainya. pada masa ini, Banyak orang yang lebih mengenal gym sebagai pusat kebugaran atau *fitness center*.

Kebutuhan gaya hidup yang praktis tetapi tetap sehat menjadi dorongan pelaku usaha bisnis *fitness*. Apalagi di wilayah perkotaan, dimana sebagian besar karyawan memiliki tingkat kesibukan yang tinggi. terdapat berbagai alasan mengapa orang lebih suka berolahraga di pusat kebugaran, beberapa alasannya seperti, *fitness center* memiliki fasilitas dan peralatan canggih, variasi program yang membuat para anggotanya termotivasi untuk berolahraga serta diawasi oleh pelatih, sampai berbagai pilihan kelas yang dapat menambah variasi berolahraga sehingga tidak membosankan. Beberapa pusat kebugaran juga dianggap memiliki manfaat untuk meningkatkan gengsi mereka.

FIT HUB adalah pusat kebugaran berbasis teknologi yang didirikan pada Agustus 2020. Meskipun diluncurkan di tengah tantangan, FIT HUB berhasil berkembang pesat dan terus memperluas jangkauan dengan target mencapai 50 cabang di 15 kota pada akhir 2022. Pertumbuhan pesat ini juga tercermin dalam peningkatan jumlah sumber daya manusia, dengan 400 karyawan yang bekerja di berbagai bidang, mulai dari *personal trainer* dan teknisi aplikasi hingga tim penjualan serta staf klub.

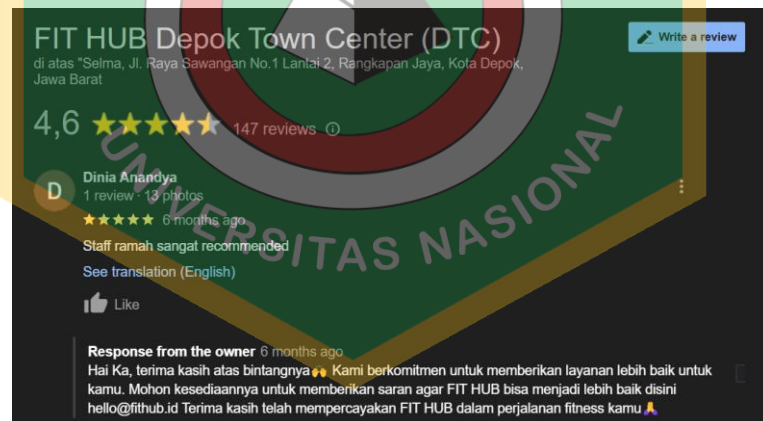
FIT HUB dapat dijadikan sebagai destinasi utama bagi mereka yang ingin memulai atau meningkatkan rutinitas olahraganya. Dengan menggunakan alat dan fasilitas lengkap, semuanya dalam satu paket yang sangat kompetitif. Dengan biaya keanggotaan mulai dari Rp 249.000 per bulan, Fit Hub menawarkan akses ke lebih dari 90 lokasi di seluruh Indonesia, memberikan kemudahan bagi anggota untuk berolahraga di mana saja tanpa biaya tambahan. Fasilitas yang disediakan mencakup berbagai alat *fitness* modern hingga peralatan kardio. Anggotanya juga dapat menikmati ruang ganti yang nyaman dan *shower room* yang bersih, sehingga setelah berlatih, anda dapat mandi dan siap untuk melanjutkan hari dengan segar.

Dengan kombinasi harga yang lebih rendah dibandingkan gym sekelasnya dengan fasilitas premium, FIT HUB berkomitmen untuk menjadikan olahraga sebagai gaya hidup yang dapat dijangkau oleh semua kalangan masyarakat. Oleh

karena itu, FIT HUB berupaya memberikan harga yang cukup terjangkau agar masyarakat dapat merasakan pengalaman *gym* dengan kualitas premium serta berbagai program yang ditawarkan yang dapat membantu menunjang kesehatan para membernya.

FIT HUB cabang Depok Town Center (DTC) memiliki sejumlah keunggulan yang membuatnya menonjol dibandingkan tempat gym lain di sekitarnya yaitu terutama karena di cabang ini berada didalam sebuah mall maka dari itu tersedia area parkir yang sangat luas serta keamanan yang terjamin, lalu keramah-tamahan para staff yang memberikan rasa nyaman ketika berada didalam FIT HUB cabang Depok Town Center ini. Berdasarkan data yang didapat FIT HUB Depok Town Center memiliki rata-rata *member* aktif yang melakukan check in perharinya sebanyak 370 *member*, angka ini terbilang sangat baik jika dibandingkan dengan FIT HUB di wilayah depok lainnya dimana walaupun dapat terbilang ramai namun setiap *member* masih memungkinkan untuk melakukan latihan dengan nyaman.

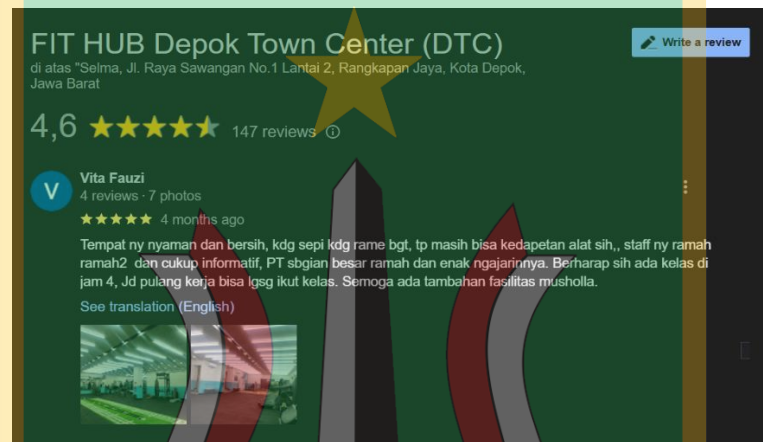
Berdasarkan review mengenai FIT HUB Depok Town Center yang didapat dari google reviews, cabang ini mendapat skor 4,6 yang mana itu merupakan angka yang sangat baik.



Gambar 1. 1 Review FIT HUB Depok Town Center



Gambar 1. 2 Review FIT HUB Depok Town Center



Gambar 1. 3 Review FIT HUB Depok Town Center

Dari review ini dapat disimpulkan bahwa FIT HUB Depok Town Center memiliki staf yang ramah dan suasana yang nyaman sehingga memberikan kesan yang baik untuk para *member*-nya.

FIT HUB DTC juga menyediakan layanan *personal trainer* bersertifikasi internasional dengan harga terjangkau. *Member* baru dapat menikmati sesi gratis bersama *personal trainer* untuk membantu mereka memahami cara menggunakan alat dengan benar dan merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi.

Menurut Pambudi dan Astuti (2023) *Personal trainer* adalah individu yang mendampingi *member* dalam menjalani latihan kebugaran dengan teknik yang tepat, menyusun program latihan yang disesuaikan untuk setiap klien, serta membimbing mereka agar melakukan gerakan sesuai prosedur yang benar. Selain itu, *personal trainer* juga berperan dalam memberikan edukasi kepada *member* mengenai kebugaran, termasuk aspek nutrisi dan panduan kesehatan secara umum. Kata "*member*" sendiri berasal dari bahasa Inggris, yang berarti anggota.

Peran komunikasi tentu sangat berpengaruh akan keberhasilan setiap pola Latihan maupun program yang dijalankan para pengguna jasa *personal trainer*. Karena melalui komunikasi yang baik dan lancar akan menghasilkan hubungan yang baik pada *personal trainer* dengan membernya. Menurut para ahli komunikasi, komunikasi tatap muka (*face-to-face communication*), yang juga dikenal dalam komunikasi interpersonal, dianggap sebagai bentuk komunikasi yang memiliki dampak paling besar dibandingkan dengan komunikasi massa. Hal ini disebabkan oleh interaksi yang terjadi secara langsung antara individu atau dalam kelompok kecil, bahkan bisa hanya antara dua orang, serta adanya respons spontan yang muncul selama percakapan. Morissan (2013).

Dalam konteks komunikasi interpersonal, interaksi antara *personal trainer* dan *member* menjadi faktor kunci dalam menciptakan hubungan yang efektif dan produktif. Mengingat *personal trainer* tidak memiliki kebebasan untuk memilih *member* dengan kriteria tertentu, mereka harus memiliki keterampilan komunikasi yang baik untuk menyesuaikan diri dengan berbagai karakter dan latar belakang *member*. Hal ini semakin menarik ketika seorang *trainer* yang lebih muda melatih *member* yang usianya jauh lebih tua, karena adanya potensi perbedaan persepsi, pengalaman, dan cara berkomunikasi. Untuk mengatasi tantangan ini, *personal trainer* perlu mengembangkan empati, mendengarkan secara aktif, serta menyampaikan instruksi dengan jelas dan motivatif agar hubungan profesional tetap terjalin dengan baik. Dengan komunikasi interpersonal yang efektif, kepercayaan antara *personal trainer* dan *member* dapat terbangun, menciptakan lingkungan latihan yang nyaman dan mendukung pencapaian tujuan berolahraga secara optimal.

Peneliti menemukan adanya fenomena perpindahan *member* ke *personal trainer* lain yang mungkin disebabkan oleh ketidaksesuaian dalam komunikasi interpersonal. komunikasi yang kurang efektif dapat menimbulkan kesalahpahaman, kurangnya motivasi, atau bahkan ketidaknyamanan selama sesi latihan. Dalam komunikasi interpersonal, faktor seperti cara menyampaikan instruksi, penggunaan bahasa verbal dan nonverbal, serta kemampuan mendengarkan dengan empati sangat berpengaruh dalam membangun hubungan yang baik antara *personal trainer* dan *member*. Peneliti juga menemukan bahwa

faktor kenyamanan menjadi aspek penting, terdapat *member* wanita yang mungkin merasa kurang nyaman ketika dilatih oleh *trainer* laki-laki. Hal ini dapat dikaitkan dengan perbedaan persepsi dalam komunikasi interpersonal, di mana faktor seperti bahasa tubuh, kedekatan fisik, dan tingkat keterbukaan dalam interaksi dapat memengaruhi kenyamanan seseorang. Oleh karena itu, *personal trainer* perlu memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang baik, termasuk kepekaan dalam membaca situasi, menyesuaikan gaya komunikasi, serta membangun kepercayaan agar dapat menciptakan lingkungan latihan yang inklusif, nyaman, dan mendukung bagi semua *member*.

Komunikasi interpersonal yang dilakukan oleh *personal trainer* dengan masing-masing *member* bisa saja berbeda dikarenakan beberapa sebab, mulai dari perbedaan usia satu *member* dengan *member* lainnya, perbedaan gender, bahkan perbedaan target atau tujuan berolahraga pada masing-masing *member*. Hal inilah yang membuat penulis bermaksud melakukan penelitian dengan judul **“KOMUNIKASI INTERPESONAL PADA PERSONAL TRAINER FIT HUB DAN MEMBER (Studi Kasus Pada FIT HUB)”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang terdapat di latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana komunikasi interpersonal yang dilakukan oleh *Personal Trainer* FIT HUB dengan *member*.

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk menganalisis komunikasi interpersonal pada *Personal Trainer* FIT HUB dengan *member*.

1.4 Manfaat Penelitian

Pada penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat yang meliputi:

1.4.1 Manfaat Akademis

Penelitian ini dapat dijadikan bahan refrensi dan perbandingan oleh penulis lain ketika akan melakukan penelitian mengenai pembahasan yang serupa,

serta diharapkan akan berguna bagi mahasiswa khususnya dibidang *Public Relations*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan saran dan masukan kepada para *Personal Trainer* dalam berkomunikasi dengan *member*, agar dapat memaksimalkan program dan tujuan berolahraga melalui komunikasi interpersonal.

1.5 Sistematika Penulisan

Untuk menjelaskna dan memberikan gambaran dalam penelitian ini agar tidak menyimpang dari rumusan masalah yang telah ditentukan sebelumnya, maka dari itu sistematika penulisan dibagi menjadi lima bab, yaitu sebagai berikut :

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini menjelaskan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, serta sistematika penulisan.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini menjelaskan definisi-definisi konseptual serta teori yang digunakan pada penelitian ini, yaitu Komunikasi Interpersonal, *Personal Trainer*, *Member*.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini berisikan Paradigma Penelitian, Tempat dan Waktu Penelitian, Pendekatan Penelitian, Penentuan Informan, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data, Objek dan Subjek Penelitian dan Triangulasi Data.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini membahas bagaimana peneliti memperoleh informasi yang akurat melalui wawancara dan observasi, serta analisis yang dilakukan oleh penulis, yang meliputi Gambaran umum mengenai *Personal Trainer*, FITHUB, *member*, serta analisis pada wawancara.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini merupakan bagian akhir yang berisi Kesimpulan yang didapat oleh peneliti serta saran atau rekomendasi peneliti yang berkaitan proses dan hasil yang didapatkan peneliti selama melakukan penelitian.

