

**PERANAN KOMUNIKASI ANTARPRIBADI INSTRUKTUR  
KEBUGARAN DALAM TERCAPAINYA KONDISI BADAN  
IDEAL PADA KLIEN PENDERITA OBESITAS  
MELALUI PROGRAM LATIHAN BEBAN  
(Studi Pada Empire Gym Lampung)**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**Bagus Igo Winando**

1646031009



**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2022**

**PERANAN KOMUNIKASI ANTARPRIBADI INSTRUKTUR  
KEBUGARAN DALAM TERCAPAINYA KONDISI BADAN  
IDEAL PADA KLIEN PENDERITA OBESITAS  
MELALUI PROGRAM LATIHAN BEBAN  
(Studi Pada Empire Gym Lampung)**

Oleh

*Bagus Igo Winando*

Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar  
**SARJANA ILMU KOMUNIKASI**

Pada

**Jurusan Ilmu Komunikasi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung**



**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2022**

## **ABSTRAK**

### **PERANAN KOMUNIKASI ANTARPRIBADI INSTRUKTUR KEBUGARAN DALAM TERCAPAINYA KONDISI BADAN IDEAL PADA KLIEN PENDERITA OBESITAS MELALUI PROGRAM LATIHAN BEBAN (Studi Pada Empire Gym Lampung)**

**Oleh**

**Bagus Igo Winando**

Obesitas merupakan suatu keadaan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar dalam jangka waktu yang cukup lama. Obesitas dapat dilihat dari hasil perhitungan IMT yang mana, IMT dapat digunakan untuk menentukan seberapa besar seseorang dapat terkena resiko penyakit tertentu yang disebabkan karena berat badannya. Berdasarkan kategorinya, WHO membagi IMT menjadi *underweight*, *normal range*, *overweight*, dan *obese*. Instruktur Kebugaran berperan sangat penting dalam tercapainya kondisi badan ideal. Komunikasi antara klien penderita obesitas dan instruktur kebugaran yang berlangsung dua arah membuat program dapat berjalan dengan baik dan sesuai yang diinginkan. Komunikasi ini terdapat 5 kunci pendekatan yakni *openness* (keterbukaan), bentuk dukungan (*supportiveness*), *positiveness* (sikap positif), *equality* (kesetaraan), dan empati. Dari penelitian ini dengan menggunakan metode kualitatif melalui wawancara langsung menghasilkan informasi bahwa di Empire Gym Lampung pendekatan keterbukaan menjadi yang paling berperan dan empati yang menjadi pendekatan terlemah dan dapat menghambat hasil dari proses penurunan berat badan melalui latihan beban oleh instruktur kebugaran.

Kata kunci : Obesitas, IMT, Gym, Instruktur kebugaran

## **ABSTRACT**

***THE ROLE OF INTERPERSONAL COMMUNICATION OF FITNESS  
INSTRUCTORS IN ACHIEVING IDEAL BODY CONDITIONS  
IN OBESITY CLIENTS THROUGH WEIGHT  
TRAINING PROGRAMS  
(Studi at Empire Gym Lampung)***

***By***

***Bagus Igo Winando***

*Obesity can be seen from the results of the calculation of BMI which, BMI can be used to determine how much a person can be exposed to the risk of certain diseases caused by their weight. Based on the category, WHO divides BMI into underweight, normal range, overweight, and obese. Fitness instructors play a very important role in achieving ideal body conditions. Two-way communication between obese clients and fitness instructors makes the program run well and as desired. This communication has 5 key approaches, namely openness (openness), forms of support (supportiveness), positiveness (positive attitude), equality (equality), and empathy. From this research, using qualitative methods through direct interviews, yielded information that at Empire Gym Lampung, the five approaches did not have an approach that did not play a role or had less role in the communication process that occurred. All approaches play an equally important role, although the brush of openness is the approach that plays a more important role in the success of the program.*

*keywords : Obesity, BMI, Gym, Fitness instructor*

**Judul Skripsi : PERANAN KOMUNIKASI ANTARPRIBADI  
INSTRUKTUR KEBUGARAN DALAM  
TERCAPAINYA KONDISI BADAN IDEAL  
PADA KLIEN PENDERITA OBESITAS  
MELALUI PROGRAM LATIHAN BEBAN**

**Nama Mahasiswa : Bagus Igo Winando**

**No. Pokok Mahasiswa : 1646031009**

**Jurusan : Ilmu Komunikasi**

**Fakultas : Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik**



**1. Komisi Pembimbing**  
**Dr. Nina Yudha Aryanti, S.Sos., M.Si.**  
**NIP. 197505222003122002**

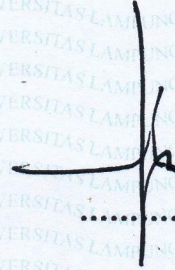
**2. Mengetahui Ketua Jurusan Ilmu Komunikasi**

**Wulan Suciska, S.I.Kom., M.Si.**  
**NIP. 19800728200501200**

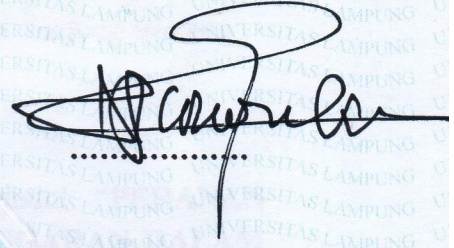
**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

**Ketua : Dr. Nina Yudha Aryanti, S.Sos., M.Si**



**Penguji : Drs. Sarwoko, M.Si.**



**2. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik**



**Dra. Ida Nurhaida, M.Si.**  
**NIP. 19610807 198703 2 001**

**Lulus Ujian Tanggal : 31 Oktober 2022**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Bagus Igo Winando  
NPM : 1646031009  
Jurusan : Ilmu Komunikasi  
Alamat : Dusun IA Desa Way Galih Kecamatan Tanjung Bintang  
Kabupaten Lampung Selatan  
No. Handphone : 081278003884

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“PERANAN KOMUNIKASI ANTARPRIBADI INSTRUKTUR KEBUGARAN DALAM TERCAPAINYA KONDISI BADAN IDEAL PADA MURID PENDERITA OBESITAS MELALUI PROGRAM LATIHAN BEBAN (Studi Pada Empire Gym Lampung)”** adalah benar-benar hasil karya ilmiah saya sendiri, bukan plagiat (milik orang lain) atau pun dibuat oleh orang lain.

Apabila dikemudian hari hasil penelitian atau tugas akhir saya ada pihak-pihak yang merasa keberatan, maka saya akan bertanggung jawab dengan peraturan yang berlaku dan siap untuk dicabut gelar akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dalam keadaan tekanan dari pihak manapun.

Bandar Lampung, 31 Oktober 2022

Yang membuat pernyataan,



Bagus Igo Winando  
NPM 1646031009

## RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan di Tanjung Karang pada tanggal 30 Agustus 1997, merupakan anak kedua dari 2 bersaudara dengan Ayah bernama Nanang Ermanto dan Ibu bernama Winarni. Penulis mempunyai seorang istri bernama Dwi Tata Mustika, penulis memiliki seorang kakak yang bernama Novi Winandara. Penulis menyelesaikan Pendidikan formal di TK IKI PTPN VII Way Galih, setelah itu penulis menempuh pendidikan sekolah dasar di SD N 5 Way Galih. Pada tahun 2009 penulis menempuh pendidikan sekolah menengah pertama di SMP Negeri 21 Bandar Lampung dan setelah itu melanjutkan pendidikan di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Pada tahun 2015 Penulis sempat menempuh pendidikan di Institut Teknologi Sumatera, tetapi setelah tiga bulan penulis tidak melanjutkan pendidikannya dan memilih untuk mendaftar kembali di tahun 2016 di universitas lampung karena peneliti ingin mendalami dan sangat tertarik pada Ilmu Komunikasi.

Selama menjadi mahasiswa, penulis aktif di berbagai kegiatan baik di dalam maupun di luar kampus. Di kampus peneliti pernah menjadi bagian di HMJ Ilmu Komunikasi. Penulis melaksanakan Praktik Kerja Lapangan di Divisi News Sctv dan Indosiar Senayan City sebagai *Camera Person* pada periode januari- maret 2020.



## **MOTTO**

*“To Infinity and Beyond”*

(Buzz Lightyear)

*“Tidak Peduli Apapun yang terjadi, Aku akan  
bertahan”*

(Roronoa zoro)

*Karya ini aku persembahkan buat mamak dan  
ayah, serta istri dan anakku.*

## SANWACANA

Puji syukur kepada ALLAH SWT atas berkat dan kasih karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Peranan komunikasi antarpribadi instruktur kebugaran dalam tercapainya kondisi badan ideal pada murid penderita obesitas melalui program latihan beban (studi pada empire gym lampung”. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi di Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung.

Proses penulisan skripsi ini tidak akan berjalan lancar jika tanpa ada pihak yang membantu. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah SWT atas segala berkat, rahmat, dan hidayah-Nya serta kesehatan dan petunjuk yang selalu Engkau berikan.
2. Ibu Dra. Ida Nurhaida, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas Lampung.
3. Ibu Wulan Suciska, S.I.Kom., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Lampung.
4. Bapak Toni Wijaya, S.Sos., M.Si., selaku Sekretaris jurusan Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Lampung, dan selaku dosen pembimbing akademik.
5. Ibu Dr. Nina Yudha Aryanti, S.Sos., M.Si. selaku Dosen Pembimbing Skripsi atas kesedian, kesabaran, dan keikhlasannya dalam memberikan bimbingan, saran, ataupun kritik serta ilmu dan pengetahuan baru kepada penulis.
6. Bapak Drs. Sarwoko, M.Si. selaku Dosen Penguji Skripsi atas kesedian untuk memberikan kritik dan saran serta nasihat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Seluruh dosen, staf, administrasi, dan karyawan Jurusan Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Lampung yang telah banyak membantu penulis selama kuliah sampai saat ini.
8. Kedua orang tua tercinta, Mamak Winarni dan Ayah Nanang ermanto yang telah memberikan dukungan serta semangat dibidang apapun yang penulis jalani.
9. Istriku tercinta Dwi Tata Mustika yang telah sabar menunggu selama ini dalam suka maupun duka, hujan maupun panas.
10. Keluarga Habib ahka muddin, Novi winandara, Omar “ombak” mudin, Dzikri kamil.
11. Seluruh teman teman Angkatan 2016 yang sama-sama berjuang menyelesaikan skripsi serta bahu-membahu dalam memberikan semangat agar terselesaikannya skripsi ini.
12. Empire Gym Lampung family, Dwiki Yayan febrio yang telah memberikan dukungan dan tempat untuk meneliti hingga selesainya skripsi ini.
13. Wnd Catering Family yang telah menjadi penyemangat setiap hari.

Bandar Lampung, Desember 2022  
Penulis

Bagus Igo Winando

## DAFTAR ISI

<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>I. PENDAHULUAN</b>	-
1.1 Latar Belakang dan Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Kegunaan Penelitian.....	6
1.5 Kerangka Pemikiran .....	6
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	-
2.1 Penelitian Terdahulu.....	9
2.2 Komunikasi Antarpribadi .....	11
2.2.1 Pengertian Komunikasi Antarpribadi .....	11
2.2.2 Komponen-Komponen Komunikasi Antarpribadi.....	11
2.2.3 Ciri-Ciri Komunikasi Antarpribadi.....	13
2.2.4 Bentuk Komunikasi Antarpribadi .....	14
2.2.5 Tujuan Komunikasi Antarpribadi .....	16
2.2.6 Keberhasilan dalam Komunikasi Antarpribadi.....	17
2.2.7 Komunikasi Verbal Dalam Komunikasi Antarpribadi .....	19
2.3 Konsep Obesitas .....	20
2.3.1 Pengertian Obesitas.....	20
2.3.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas.....	20
2.4 Diet .....	21
2.4.1 Pengertian Diet .....	21
2.4.2 Jenis – Jenis Diet.....	22
2.5 Instruktur Kebugaran (personal trainer) .....	23
<b>III. METODE PENELITIAN</b>	- -
3.1 Tipe Penelitian.....	26
3.2 Definisi Konsep .....	27
3.3 Fokus Penelitian .....	28

3.4 Penentuan Informan .....	29
3.5 Pendekatan Informan.....	30
3.5.1 Pendekatan Institusional .....	30
3.5.2 Pendekatan Individual.....	31
3.6 Sumber Data .....	31
3.7 Teknik Pengumpulan Data .....	32
3.8 Teknik Analisa Data .....	33
3.9 Teknik Keabsahan Data.....	34
<b>IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Profil Informan .....	36
4.2 Hasil Penelitian.....	38
4.2.1 Hasil Observasi .....	39
4.2.2 Hasil Wawancara .....	42
4.3 Pembahasan .....	66
<b>V. PENUTUP</b>	
5.1 Kesimpulan.....	36
5.2 Saran .....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	
<b>LAMPIRAN</b>	

**DAFTAR TABEL**

<b>Tabel 1.</b> Penelitian Terdahulu.....	9
<b>Tabel 2.</b> Identitas Informan klien penderita obesitas di Empire Gym Lampung .	38
<b>Tabel 3</b> Hasil Wawancara dengan Informan .....	42

**DAFTAR GAMBAR**

<b>Gambar 1.</b> Kerangka Pikir .....	8
<b>Gambar 2.</b> Suasana Empire Gym Lampung .....	40
<b>Gambar 3.</b> Klien mengikuti program latihan yang diberikan.....	40
<b>Gambar 4.</b> Klien Instruktur Kebugaran mengikuti program latihan yang diberikan.....	41
<b>Gambar 5.</b> Member Empire Gym yang berlatih tanpa instruktur kebugaran .....	41
<b>Gambar 6.</b> Fasilitas Gym yang dilengkapi pendingin ruangan .....	88
<b>Gambar 7.</b> Fasilitas dan alat alat gym yang lengkap .....	91
<b>Gambar 8.</b> Fasilitas dan alat alat gym yang lengkap .....	91



## **I. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang dan Masalah**

Tubuh manusia terdiri dari lima bagian yaitu otot, tulang, lemak, cairan, dan organ yang disebut lima komposisi tubuh. Problematika yang terjadi sekarang ketika bertambahnya usia manusia adalah terjadinya pengeroposan tulang. Pengeroposan tulang terjadi bukan karena melemahnya kekuatan dari tulang tersebut, melainkan karena menurunnya kualitas dari otot manusia seiring dengan bertambahnya usia dan otot yang tidak pernah di latih. Ketika manusia melatih kekuatan ototnya maka terjadilah rangsangan terhadap tulang yang mengakibatkan tidak terjadinya pengeroposan tulang tersebut. Otot, tulang, lemak, cairan dan organ memiliki fungsi masing masing yang begitu penting di dalam tubuh manusia. Di dalam tubuh diperlukan keseimbangan cairan, tulang yang kuat, otot yang kencang, organ yang sehat, dan lemak yang rendah. Yang banyak terjadi sekarang dimasyarakat yang diakibatkan dari tidak dilatihnya otot rangka pada tubuh adalah mengurangnya masa otot, padahal diusia tiga puluh tahun ke atas tubuh manusia mengalami penurunan, bahkan mencapai lima persen dalam waktu sepuluh tahun jika tidak dilatih. Saat masa otot berkurang bukan semata-mata berat tubuh manusia juga turun, justru penurunan masa otot ini akan menambah berat badan manusia karena masa otot yang turun digantikan oleh lemak yang hadir dari pola hidup yang tidak sehat.

Banyak kesalahan persepsi terhadap jenis olahraga yang dapat memperlambat proses penurunan kualitas tubuh manusia. Masyarakat lebih banyak memilih olahraga seperti bersepeda, lari, berenang yang merupakan olahraga kardiovaskuler yang lebih melatih kekuatan jantung. Olahraga kardiovaskuler adalah olahraga yang sangat baik dan sangat dianjurkan untuk dilakukan, tetapi

hanya melatih kekuatan jantung tanpa memperhatikan kekuatan otot adalah sebuah kesalahan. Ketika masa otot berkurang atau turun akibat tidak dilatih akan mengakibatkan melemahnya kekuatan tulang, dan ketika kekuatan tulang melemah akan mengakibatkan berkurangnya gerakan yang dapat dilakukan oleh tubuh. Berkurangnya gerakan ini yang mengakibatkan meningkatnya lemak di dalam tubuh. Mengingatnya lemak bukan merupakan sebuah akibat, tetapi merupakan sebuah sebab. Manusia yang memiliki kadar lemak tinggi otomatis akan meningkatkan kadar gula darah di dalam tubuh, kolesterol, dan juga dapat mengakibatkan pengentalan darah didalam tubuh, yang juga akan mengakibatkan penyakit-penyakit lain yang banyak terjadi sekarang. Kelebihan berat tubuh akibat tertimbunnya lemak, untuk pria maupun wanita masing - masing melebihi 20 -25% dari berat tubuh. Menurut para ahli dan didasarkan pada hasil penelitian, kelebihan berat badan dapat menyebabkan beberapa penyakit, seperti diabetes melitus, hipertensi dan kolesterol tinggi. Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya kelebihan berat badan, beberapa diantaranya seperti faktor lingkungan, genetik, psikis, kesehatan, obat - obatan dan aktivitas fisik (Christine Yelika Nussy, Gustaaf A. E. Ratag, Nelly Mayulu. 2014).

Sebab- akibat yang terjadi ini diakibatkan oleh kadar lemak yang tinggi diawali dengan menurunnya masa otot yang tidak dilatih. Otot yang dilatih mengakibatkan terjaganya masa otot yang ada didalam tubuh, masa otot ini yang juga meningkatkan kekuatan tulang dan menurunkan kadar lemak sehingga sebab dari berbagai macam penyakit yang terjadi sekarang tidak terjadi.

Melatih otot dengan Latihan beban merupakan Latihan yang paling efektif membakar lemak. Penelitian Penn State melaporkan bahwa angkat beban dapat membakar lemak tiga kilogram lebih banyak ketimbang dengan olahraga aerobik (yang termasuk jenis latihan kardio). Penelitian lain dari Harvard menemukan bahwa pria yang rutin melakukan angkat beban setidaknya 20 menit per hari bisa lebih menjaga kelebihan lemak perut dibandingkan dengan mereka yang hanya melakukan olahraga kardio.

Permasalahan yang terjadi ketika orang ingin melakukan latihan otot adalah dengan kurangnya pengetahuan, motivasi, dan fasilitas yang mendukung orang untuk mencapai berat badan yang ideal. Untuk itu peran dari instruktur kebugaran atau *personal trainer* menjadi sangat penting. Selain mendapatkan pengetahuan dan fasilitas, klien juga akan mendapatkan motivasi yang berbeda dari instruktur kebugaran. komunikasi antara instruktur kebugaran dengan klien ini menjadi peran penting dalam mencapainya target dari klien. Instruktur kebugaran akan menyusun program latihan dan referensi program makan yang akan diberikan kepada klien sesuai dengan tujuan dari klien tersebut. Program latihan yang disusun juga akan menyesuaikan dari target para klien. Komunikasi diluar jam program juga menjadi sangat penting, komunikasi ini akan mengakibatkan terjaganya semangat dari klien dalam menempuh programnya. Dengan adanya instruktur kebugaran, klien juga akan mendapatkan informasi- informasi penting seputar dunia kesehatan yang akan membuat klien terhindar dari kesalahan-kesalahan latihan dan pola pikir latihan yang salah.

Obesitas merupakan suatu keadaan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar dalam jangka waktu yang cukup lama. Banyaknya konsumsi energi dari makanan yang dicerna melebihi energi yang digunakan untuk metabolisme dan aktivitas sehari hari. Kelebihan energi ini akan disimpan dalam bentuk lemak dan jaringan lemak sehingga dapat berakibat penambahan berat badan (WHO, 2006). Kelebihan Energi ini disebabkan oleh konsumsi sumber makanan dengan energi dan lemak yang tinggi dan kurangnya aktivitas fisik dan olahraga.

Obesitas diketahui menjadi salah satu faktor resiko penyebab munculnya penyakit degeneratif seperti penyakit jantung dan stroke. Prevalensi Obesitas di Indonesia pada tahun 2018 mencapai 14,50 persen pada laki laki dan 29,30 persen pada perempuan.

Faktor lain yang mempengaruhi kejadian obesitas di antaranya yaitu tingkat pendidikan dan pekerjaan asupan makanan, stress, aktivitas fisik, jenis kelamin serta usia.

Tubuh ideal dapat diketahui dari pengukuran rasio antara berat badan(kg) dengan tinggi badan (cm), yang disebut dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Meskipun pengukuran tubuh ideal setiap orang berbeda tergantung pada kondisi fisik masing-masing orang. Hidup sehat dan tubuh yang ideal merupakan dambaan setiap orang. Namun pada kenyataannya sangat sulit untuk mencapai kedua hal tersebut. Tidak semua orang memiliki tubuh yang ideal dan untuk mendapatkannya perlu melakukan berbagai macam upaya, diantaranya adalah dengan mengikuti program penurunan berat badan di pusat kebugaran oleh instruktur kebugaran. IMT dapat digunakan untuk menentukan seberapa besar seseorang dapat terkena resiko penyakit tertentu yang disebabkan karena berat badannya. Berdasarkan kategorinya, WHO membagi IMT menjadi *underweight, normal range, overweight, dan obese*. Semakin tinggi nilai Indeks Massa Tubuh merupakan faktor risiko utama terjadinya berbagai macam penyakit, Seseorang dengan berat badan diatas normal atau obesitas memiliki risiko besar terkena penyakit kardiovaskular (terutama penyakit jantung dan stroke) (Teuku Heriansyah, 2014).

Program latihan merupakan struktur untuk menetapkan tahapan program pelatihan sebagai bagian dari rencana program pelatihan umum (total training). Program latihan merupakan kegiatan latihan yang dilaksanakan sehari-hari dengan berpedoman pada unit latihan harian yang telah dibuat atau direncanakan. Program latihan terencana atau sistematis yang berdasarkan pada prinsip latihan secara ilmiah berperan sangat fundamental bagi keberhasilan tujuan yang akan dicapai. Setiap fitness center menyediakan program-program latihan untuk member fitness, seperti program latihan untuk kebugaran, program latihan untuk penurunan berat badan, program latihan untuk penambahan berat badan, program latihan untuk pengencangan, program latihan untuk hipertrofi otot, dan program latihan untuk pemulihan cedera.

Keberhasilan latihan adalah hal yang diharapkan oleh para member fitness. Meskipun demikian, tidak sedikit orang mengalami kegagalan dalam mencapai keberhasilan yang ingin dicapai, bahkan ada yang sudah melakukan latihan dengan kurun waktu lama tidak mendapatkan hasil yang diharapkan (Abdul Majid Sidik dan Suharjana.2015). Kebanyakan orang yang melakukan latihan tidak berkeinginan menambah berat badan akan tetapi ada juga yang melakukan program latihan khusus untuk menambah otot (Baechle, Thomas, R 2003 : 15). Untuk itulah diperlukan peran dari instruktur kebugaran yang dapat Menyusun pola latihan dan menanamkan pola pikir olahraga dari komunikasi yang terjadi antara instruktur kebugaran kepada klien selama program sehingga harapan yang terjadi adalah tercapainya tujuan dari klien tersebut yaitu tercapainya berat badan yang ideal.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dari masalah diatas peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana peranan komunikasi antarpribadi instruktur pusat kebugaran dalam tercapainya kondisi tubuh yang ideal pada klien penderita obesitas melalui program latihan beban di *Empire Gym Lampung* ?
2. Apa saja faktor penghambat instruktur kebugaran dalam membantu tercapainya kondisi tubuh yang ideal pada klien penderita obesitas melalui program latihan beban di *Empire Gym Lampung* ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang ingin dicapai oleh peneliti dalam mengangkat tema ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui dan menjelaskan peranan komunikasi antarpribadi instruktur pusat kebugaran dalam tercapainya kondisi tubuh yang ideal pada klien penderita obesitas melalui program latihan beban di *Empire Gym Lampung*.

2. Untuk mengetahui apa sajakah faktor penghambat instruktur pusat kebugaran dalam tercapainya kondisi tubuh yang ideal pada klien penderita obesitas melalui program latihan beban di *Empire Gym Lampung*.

#### **1.4 Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan sebagai berikut : Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memperluas dan memperkaya khasanah peneliti mengenai kajian komunikasi antarpribadi instruktur pusat kebugaran dalam tercapainya kondisi tubuh yang ideal pada klien penderita obesitas melalui program latihan beban di *Empire Gym Lampung*.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan pemikiran bagi seorang instruktur pusat kebugaran dalam tercapainya kondisi tubuh yang ideal pada klien penderita obesitas melalui program latihan beban di *Empire Gym Lampung*.

#### **1.5 Kerangka Pemikiran**

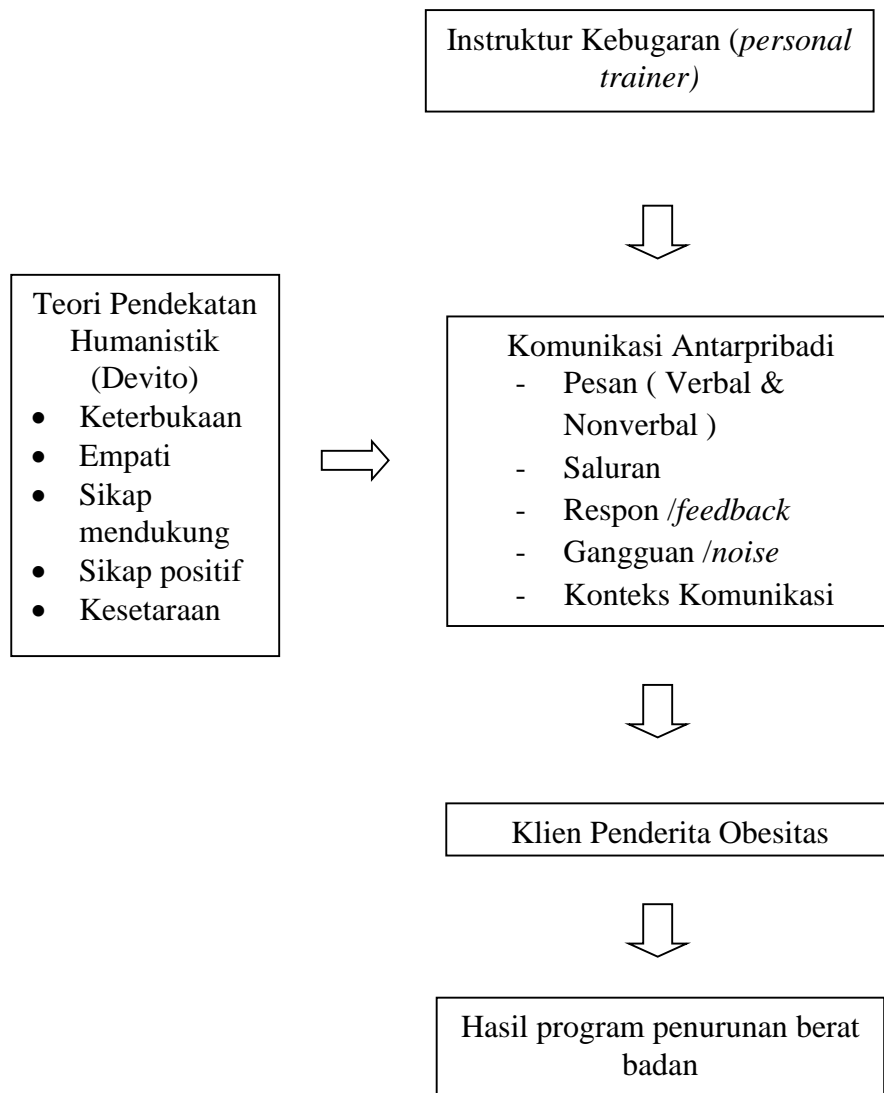
Melalui komunikasi antarpribadi manusia berinteraksi dengan orang lain, mengenal mereka dan diri manusia sendiri, dan mengungkapkan diri sendiri kepada orang lain. Pemilihan komunikasi antar pribadi sebagai kajian dalam penelitian ini dikarenakan komunikasi antar pribadi merupakan bentuk komunikasi yang efektif untuk mengubah perilaku dan sikap.

Dalam program penurunan berat badan menggunakan metode Latihan beban di pusat kebugaran empire gym terdapat komunikasi antarpribadi instruktur kebugaran atau personal trainer dengan klien penderita obesitas. Penderita Obesitas biasanya mengalami kesulitan dalam hal yang berhubungan dengan

kegiatan olahraga. Peranan komunikasi antarpribadi dalam penelitian ini mengamati karakteristik komponen-komponen komunikasi antarpribadi yaitu pesan verbal dan nonverbal, saluran, respon, gangguan, dan konteks komunikasi yang terjadi dalam komunikasi antarpribadi antara instruktur pusat kebugaran (personal trainer) dengan klien penderita obesitas.

Dengan karakteristik komponen-komponen komunikasi antarpribadi tadi, peneliti ingin mengamati 5 kualitas umum efektivitas komunikasi interpersonal dari teori pendekatan humanistik yang terdiri dari keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), sikap mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*) yang terdapat dalam komunikasi instruktur kebugaran dengan klien penderita obesitas.

Berdasarkan deskripsi diatas, kerangka berpikir dari penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



**Gambar 1.** Kerangka Pikir



## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Penelitian Terdahulu

Di dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian terdahulu sebagai pembanding dan tolak ukur serta mempermudah peneliti dalam menyusun penelitian ini. Peneliti harus belajar dari peneliti lain, untuk menghindari duplikasi dan pengulangan penelitian atau kesalahan yang sama seperti penelitian sebelumnya. Penelitian sebelumnya dipakai sebagai acuan dan referensi serta untuk memudahkan peneliti. Dalam penelitian ini peneliti telah menganalisis dua penelitian terdahulu yang berkaitan dengan bahasan di dalam penelitian ini, mencakup tentang komunikasi antarpribadi.

**Tabel 1.** Penelitian Terdahulu

1.	<i>Judul</i>	<i>Peranan Komunikasi Antar Pribadi Instruktur Musik Dalam Membentuk Sikap Positif Klien Penderita Down Syndrome Melalui Program Rythem Therapy</i>
	<i>Peneliti</i>	<i>Rizky Prasetyo Jurusan Ilmu Komunikasi angkatan 2012, Skripsi tahun 2018</i>
	<i>Perbedaan Penelitian</i>	<i>Perbedaan pada penelitian ini adalah subjek penelitiannya, penelitian yang dilakukan peneliti meneliti komunikasi antarpribadi antara Instruktur Pusat Kebugaran atau Gym terhadap keberhasilan Klien penderita obesitas dalam menurunkan berat badan dengan program Latihan beban kardio.</i>
	<i>Kontribusi untuk Peneliti</i>	<i>Penelitian diatas memberikan kontribusi untuk peneliti dari segi peranan komunikasi antarpribadi nya.</i>
2.	<i>Judul</i>	<i>Komunikasi Antar Pribadi Pembinaan Petugas Lembaga Masyarakat Dalam Membentuk Sikap Positif Narapidana (Studi Pada Narapidana Narkoba</i>

		<i>Lembaga Pemasarakatan Wanita Kelas IIA Way Hui Bandar Lampung)</i>
	<i>Peneliti</i>	<i>Achmad Zulkarnain. Jurusan Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Lampung 2015, Skripsi tahun 2019</i>
	<i>Perbedaan Penelitian</i>	<i>Perbedaan penelitian ini terletak pada teori dan subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan teori tiga proses perubahan kelman sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti meggunakan teori pendekatan humanistik (Devito) dan penelitian yang dilakukan peneliti meneliti komunikasi antarpribadi instruktur kebugaran dengan klien penderita obesitas.</i>
	<i>Kontribusi untuk Peneliti</i>	<i>Penelitian diatas memberikan kontribusi untuk peneliti dari segi penggunaan lima aspek komunikasi antarpribadi yaitu keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif dan kesetaraan.</i>

Pada rujukan penelitian pertama milik Rizky Prasetio memiliki hasil yaitu kemampuan pendekatan antarpribadi instruktur musik dalam membimbing klien-kliennya sudah berjalan dengan baik, walaupun ada beberapa hal yang harus ditingkatkan. Terdapat tiga kualitas yang dikatakan sudah sangat berperan baik (empati, sikap mendukung, dan kesetaraan). Sedangkan dua kualitas yang lain dikatakan cukup berperan dan mesti ditingkatkan (keterbukaan dan sikap positif) dan tidak ada satupun kualitas yang tidak berperan dalam komunikasi antarpribadi guru musik dengan kliennya. Sikap empati, sikap mendukung, dan kesetaraan yang diterapkan oleh guru sudah sangat baik sehingga para klien merasakan ketiga kualitas tersebut. Guru yang berempati mampu merasakan perasaan dan keinginan klien, dalam hal ini guru-guru sudah mampu memahami. Para klien juga merasa guru-guru tidak mengecilkan status mereka yang masih klien.

Pada rujukan penelitian kedua milik Achmad Zulkarnain memiliki hasil yaitu peranan komunikasi antarpribadi pada pembinaan antara petugas Lapas Wanita Kelas IIA Way Hui Bandar Lampung dalam membentuk sikap positif narapidana sudah berperan dengan baik dan patut diapresiasi. Terdapat lima aspek komunikasi antar pribadi yang dikatakan sudah sangat berperan baik (keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif dan kesetaraan). Ditambahkan dengan

proses pengaruh sosial dalam pembentukan sikap dari Kelman kualitas lainnya dikatakan cukup berperan dalam pembentukan sikap positif untuk narapidana Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas IIA Way Hui Bandar Lampung. Dan petugas lapas memperhatikan beberapa aspek humanistik, dimana pada proses pembinaan para narapidana menjadikan proses pembinaan sebagai sarana penjalanan hubungan baik dengan petugas.

## **2.2 Komunikasi Antarpribadi**

### **2.2.1 Pengertian Komunikasi Antarpribadi**

Komunikasi antar pribadi adalah proses komunikasi yang berlangsung antara dua orang atau lebih secara tatap muka. Mulyana (2012:81) menyatakan bahwa komunikasi antar pribadi adalah komunikasi antar orang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal maupun nonverbal. Hardjana (2003:85) mengatakan komunikasi antarpribadi adalah interaksi tatap muka antar dua atau beberapa orang, dimana pengirim dapat menyampaikan pesan secara langsung dan penerima pesan dapat menerima dan menanggapi secara langsung pula. Komunikasi antar pribadi menuntut berkomunikasi dengan orang lain dan juga berlaku secara kontekstual bergantung kepada keadaan, dan konteks psikologikal.

Cara dan bentuk interaksi antara individu akan tercorak mengikuti keadaan. Secara luas komunikasi antarpribadi dirumuskan sebagai bentuk tingkah laku seseorang, baik verbal maupun nonverbal. Komunikasi mencakup pengertian yang lebih luas dari sekadar tukar kata. Secara sempit komunikasi interpersonal diartikan sebagai pesan yang dikirimkan oleh seseorang kepada orang lain dengan maksud untuk mempengaruhi tingkah laku orang tersebut (Rakhmat, 2009:39).

### **2.2.2 Komponen-Komponen Komunikasi Antarpribadi**

Dalam proses komunikasi antarpribadi terdapat komponen-komponen komunikasi yang secara integratif saling berperan sesuai dengan karakteristik komponen itu sendiri. Berikut komponen-komponen komunikasi antarpribadi (Suranto,2011:9) :

1. Sumber/komunikator

Dalam konteks komunikasi antarpribadi komunikator adalah individu yang menciptakan, memformulasikan dan menyampaikan pesan. Dalam hal ini pesan yang disampaikan dapat berupa keinginan untuk memperoleh pengakuan sosial sampai pada keinginan untuk mempengaruhi sikap dan tingkah laku orang lain.

2. *Encoding*

*Encoding* adalah suatu aktifitas internal pada komunikator dalam menciptakan pesan melalui pemilihan simbol-simbol verbal dan non verbal yang disusun berdasarkan aturan-aturan tata bahasa, serta disesuaikan dengan karakteristik komunikan. *Encoding* merupakan tindakan memformulasikan isi pikiran ke dalam simbol-simbol, kata-kata dan sebagainya sehingga komunikator merasa yakin dengan pesan yang disusun dan cara penyampaiannya.

3. Pesan

Pesan merupakan hasil dari *encoding*. Pesan adalah seperangkat simbol-simbol baik verbal maupun nonverbal, atau gabungan keduanya, yang mewakili keadaan khusus komunikator untuk disampaikan kepada pihak lain. Dalam aktifitas komunikasi, pesan merupakan unsur yang sangat penting. Pesan itulah yang disampaikan komunikator untuk diterima oleh komunikan. Komunikasi akan efektif apabila komunikan menginterpretasi makna pesan sesuai yang diinginkan oleh komunikator.

4. Saluran

Merupakan sarana fisik penyampaian pesan dari sumber ke penerima atau yang menghubungkan ke orang lain secara umum. Dalam konteks komunikasi antarpribadi sarana yang digunakan untuk menyampaikan pesan dari komunikator ke komunikan yang dapat berupa media audio, visual, maupun audiovisual.

5. Penerima/komunikan

Adalah seseorang yang menerima, memahami, dan menginterpretasi pesan. Dalam proses komunikasi antarpribadi, penerima bersifat aktif, selain menerima pesan melakukan pula proses interpretasi dan memberikan

umpan umpan balik. Berdasarkan umpan balik dari komunikan inilah seorang komunikator akan dapat mengetahui keefektifan komunikasi yang telah dilakukan, apakah makna pesan dapat dipahami secara bersama oleh kedua belah pihak yakni komunikator dan komunikan.

6. *Decoding*

*Decoding* merupakan kegiatan internal dalam diri penerima yaitu proses memberi makna dari pesan yang diterima.

7. *Respon/feedback*

Respon merupakan sebuah tanggapan atau reaksi yang timbul dari komunikan setelah mendapat pesan dari komunikator.

8. *Gangguan (noise)*

Gangguan merupakan apa saja yang mengganggu atau membuat kacau penyampaian dan penerimaan pesan yang bersifat fisik atau psikis.

9. *Konteks komunikasi*

Merupakan konteks dimana komunikasi itu terjadi yang meliputi konteks ruang, waktu dan nilai.

### **2.2.3 Ciri-Ciri Komunikasi Antarpribadi**

Komunikasi antarpribadi merupakan jenis komunikasi yang frekuensi terjadinya cukup tinggi dalam kehidupan sehari-hari (Suranto, 2011:14). Apabila diamati dan dikomparasikan dengan jenis komunikasi lainnya, maka dapat dikemukakan ciri-ciri komunikasi antarpribadi antara lain :

1. Arus pesan dua arah. Komunikasi antarpribadi menempatkan sumber pesan dan penerima dalam posisi yang sejajar, sehingga memicu terjadinya pola penyebaran pesan mengikuti arus dua arah. Artinya komunikator dan komunikan dapat berganti peran secara cepat. Seorang sumber pesan, dapat berubah peran sebagai penerima pesan, begitu pula sebaliknya. Arus pesan secara dua arah ini berlangsung secara berkelanjutan.
2. Suasana nonformal. Komunikasi antarpribadi biasanya berlangsung dalam suasana nonformal. Relevan dengan suasana nonformal tersebut, pesan yang dikomunikasikan biasanya bersifat lisan, bukan tertulis. Disamping itu

forum komunikasi yang dipilih biasanya cenderung bersifat nonformal, seperti percakapan intim dan lobi, bukan forum formal seperti rapat.

3. Umpan balik segera. Komunikasi antarpribadi biasanya mempertemukan para pelaku komunikasi secara bertatap muka, maka umpan balik dapat diketahui dengan segera. Seorang komunikator dapat segera memperoleh balikan atas apa yang disampaikan dari komunikan, baik secara verbal dan nonverbal.
4. Peserta komunikasi berada dalam jarak yang dekat. Komunikasi antarpribadi merupakan metode antar individu yang menuntut agar peserta komunikasi dalam jarak dekat, baik jarak dalam arti fisik maupun psikologis.
5. Peserta komunikasi mengirim dan menerima pesan secara stimulan dan spontan, baik secara verbal maupun nonverbal. Untuk meningkatkan keefektifan komunikasi antarpribadi, peserta komunikasi dapat memberdayakan pemanfaatan kekuatan pesan verbal maupun nonverbal secara stimulan. Peserta komunikasi berupaya saling meyakinkan dengan mengoptimalkan penggunaan pesan verbal atau nonverbal secara bersamaan, saling mengisi, saling memperkuat sesuai tujuan komunikasi.

#### **2.2.4 Bentuk Komunikasi Antarpribadi**

Menurut Hardjana (2003:98) bentuk komunikasi interpersonal terbagi menjadi lima, yaitu :

##### **1. Percakapan**

Percakapan adalah pembicaraan secara lisan antara dua orang atau lebih dimana mereka saling mengungkapkan dan menanggapi perasaan, pemikiran serta gagasan. Percakapan merupakan bentuk paling dasar dari komunikasi interpersonal. Percakapan dapat terjadi dimana-mana dan dilakukan oleh manusia segala umur.

Percakapan merupakan dua tindakan dari dua pihak yang saling melengkapi. Pihak yang satu menyampaikan dan pihak yang lain menerima isi pembicaraan. Kegiatan ini silih berganti dari awal ketika percakapan dimulai sampai ketika percakapan tersebut diakhiri. Melalui percakapan

orang-orang yang terlibat saling menunjukkan minat, memberi salam, bertukar kabar, memberi simpati, meyakinkan atau sekedar ingin bergembira omong kosong dan bergosip.

## 2. Dialog

Dialog bukanlah transaksi tawar menawar tentang sesuatu untuk mencapai kesepakatan. Dialog juga bukanlah suatu adu mulut untuk mencari keunggulan pendapat sendiri dan mengalahkan pendapat lain. Dialog adalah percakapan dengan maksud untuk saling mengerti, memahami, menerima, hidup damai dan bekerja sama untuk mencapai kesejahteraan bersama.

Dalam dialog pihak-pihak yang terlibat saling menyampaikan informasi, data, fakta, pemikiran, gagasan dan pendapat, dan saling berusaha mempertimbangkan, memahami dan menerima. Dari dialog diharapkan terbentuk saling pengertian dan pemahaman bersama yang lebih luas dan mendalam tentang hal yang menjadi bahan dialog.

## 3. Berbagi Pengalaman Hidup

Selain melalui percakapan dan dialog, kita juga dapat berkomunikasi interpersonal dengan orang lain dengan berbagi pengalaman hidup. Dalam komunikasi interpersonal orang tidak hanya dapat saling bertukar informasi dan pemikiran, membahas masalah, memecahkan masalah dan mengambil keputusan atasnya, tetapi bisa juga untuk saling berbagi pengalaman hidup. Maksud dari berbagi pengalaman hidup disini adalah pembicaraan antara dua orang atau lebih dimana para pesertanya saling menyampaikan apa yang telah mereka alami dalam hal yang menjadi bahan pembicaraan. Tujuannya adalah untuk saling bertukar pengalaman dan saling belajar dari pengalaman hidup masing-masing guna memperkaya kehidupan pribadi.

## 4. Wawancara

Wawancara secara harfiah mempunyai arti saling melihat bersama atau bertemu untuk melihat bersama-sama. Dalam komunikasi wawancara merupakan suatu bentuk komunikasi untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam wawancara pihak-pihak yang diwawancarai dan yang mewawancarai terlibat dalam proses kontak dan pertukaran informasi. Pihak yang

diwawancarai adalah orang yang digali informasinya sedangkan pihak yang mewawancarai adalah orang yang ingin mendapat informasi.

Selama wawancara kedua belah pihak terlibat dalam percakapan dengan saling berbicara, mendengar dan menjawab. Kontak antar orang yang diwawancarai dapat langsung berhadapan muka atau jarak jauh seperti dalam wawancara jarak jauh melalui televisi. Pembicaraan dalam wawancara memiliki tujuan yang lebih jauh daripada percakapan biasa, karena mempunyai makna yang melebihi maksud percakapan biasa. Karena itu pembicaraan dalam wawancara mengikuti struktur tertentu. Pembicaraan itu bolak-balik antara kedua pihak, pertanyaan diajukan dan dijawab secara bergantian dengan maksud menggali topik yang disepakati untuk dibahas guna mencapai tujuan yang direncanakan untuk wawancara tersebut.

#### 5. Konseling

Bentuk komunikasi interpersonal lain yang banyak digunakan adalah konseling. Pada pokoknya konseling merupakan usaha dari pihak konselor, yaitu orang yang membantu untuk menjernihkan masalah orang lain yang minta bantuan dengan mendampinginya dalam melihat masalah, menemukan cara-cara pemecahan yang tepat dan (mungkin) dalam menemukan cara yang paling tepat untuk pelaksanaan keputusan itu.

### **2.2.5 Tujuan Komunikasi Antarpribadi**

Widjaja (2000:12), hubungan komunikasi antar pribadi dimaksudkan pada suatu tujuan. Tujuan dari komunikasi antar pribadi adalah sebagai berikut :

#### 1. Mengetahui diri sendiri dan orang lain.

Salah satu cara mengetahui diri sendiri adalah melalui komunikasi antar pribadi. Komunikasi antar pribadi memberikan kesempatan bagi kita untuk memperbincangkan diri kita sendiri, dengan membicarakan tentang diri kita sendiri pada orang lain. Kita akan mendapatkan perspektif baru tentang diri kita sendiri dan memahami lebih mendalam tentang sikap dan perilaku kita.



2. Mengetahui dunia luar.

Komunikasi antar pribadi juga memungkinkan kita untuk memahami lingkungan kita secara baik yakni tentang objek, kejadian-kejadian dan orang lain. Banyak informasi yang kita miliki dengan interaksi antar pribadi.

3. Menciptakan dan memelihara hubungan.

Manusia diciptakan sebagai makhluk sosial, hingga dalam kehidupan sehari-hari orang ingin menciptakan dan memelihara hubungan dekat dengan orang lain.

4. Mengubah sikap dan perilaku.

Dalam komunikasi antar pribadi sering kita berupaya menggunakan sikap dan perilaku orang lain. Keinginan memilih suatu cara tertentu, mencoba makanan baru, membaca buku, berfikir dalam cara tertentu, dan sebagainya. Singkatnya banyak yang kita gunakan untuk mempersuasion orang lain melalui komunikasi antar pribadi.

5. Bermain dan mencari hiburan.

Bermain mencakup semua kegiatan untuk memperoleh kesenangan. Pembicaraan-pembicaraan lain yang hampir sama merupakan kegiatan yang bertujuan untuk memperoleh hiburan.

6. Membantu orang lain.

Kita sering memberikan berbagai nasehat dan saran pada teman-teman yang sedang menghadapi masalah atau suatu persoalan dan berusaha untuk menyelesaikannya. Hal ini memperlihatkan bahwa tujuan dari proses komunikasi antar pribadi adalah membantu orang lain.

### **2.2.6 Keberhasilan dalam Komunikasi Antarpribadi**

Untuk mendukung efektivitas komunikasi antarpribadi diperlukan sikap-sikap positif yang dikembangkan agar menciptakan keberhasilan dalam komunikasi antarpribad (Suranto,2010:23).

1. Membuka pintu komunikasi.

Dengan membuka pintu komunikasi berarti kita memiliki komitmen untuk membina kerjasama dan hubungan harmonis. Sebenarnya tidak hanya terjalannya kerjasama yang kita dapatkan dari upaya membuka pintu

komunikasi, melainkan dapat meningkatkan kedekatan hubungan dengan orang lain.

2. Sopan dan ramah dalam berkomunikasi.

Penampilan yang sopan dan ramah akan membuat kita lebih aman dalam memulai berkomunikasi. Oleh karena itu kita perlu membeiasakan diri bersikap sopan dan ramah, agar orang lain juga bersikap ramah kepada kita.

3. Sikap saling menghargai.

Jangan sungkan meminta maaf pada saat merasa bersalah. Ketika kita menyadari bahwa sudah melakukan sebuah kesalahan dalam berkomunikasi, maka sebaiknya kita meminta maaf. Dengan begitu maka sebenarnya kita menaruh rasa hormat dan saling menghargai pada orang lain, berikutnya kita akan dihargai juga oleh orang lain. Dalam suasana hubungan yang saling menghargai, komunikasi akan berjalan efektif.

4. Cepat dan tanggap.

Bertanggung jawab terhadap pelaksanaan pekerjaan atau fungsinya, artinya keputusan yang diambil dan hasil dari pekerjaan tersebut harus baik serta dapat dipertanggungjawabkan, sesuai dengan standar profesi, efisien dan efektif.

5. Penuh perhatian.

Apabila seseorang memiliki perhatian yang baik maka akan mudah memahami karakteristik orang lain, dan dengan demikian dapat mengusahakan proses komunikasi yang menyenangkan kedua belah pihak tanpa melanggar etika dan tata krama.

6. Bertindak jujur dan adil.

Kejujuran merupakan prinsip profesional yang penting. Ditunjukkan oleh sifat jujur dan setia serta merasa terhormat pada profesi yang disandangnya, tidak menyombongkan diri, serta berusaha terus untuk mengembangkan diri dalam peningkatan keahlian dan keterampilan profesional. Dalam menjalankan profesinya, maka setiap profesional memiliki kewajiban untuk memelihara pelaksanaan hak dan kewajiban secara seimbang.

### **2.2.7 Komunikasi Verbal Dalam Komunikasi Antarpribadi**

Komunikasi verbal adalah komunikasi yang menggunakan kata-kata, entah lisan maupun tulisan. Komunikasi ini paling banyak dipakai dalam hubungan antar manusia. Melalui kata-kata, mereka mengungkapkan perasaan, emosi, pemikiran, gagasan, atau maksud mereka, menyampaikan fakta, data, dan informasi serta menjelaskannya, saling bertukar perasaan dan pemikiran, saling berdebat, dan bertengkar. Dalam komunikasi verbal itu bahasa memegang peranan penting (Hardjana, 2003: 22).

Bahasa adalah suatu sistem lambang yang memungkinkan orang berbagi makna. Dalam komunikasi verbal, lambang bahasa yang dipergunakan adalah bahasa verbal entah lisan, tertulis pada kertas, ataupun elektronik. Bahasa suatu bangsa atau suku berasal dari interaksi dan hubungan antara warganya satu sama lain (Hardjana, 2003: 23).

Menurut Larry L. Barker (dalam Mulyana, 2012:266), bahasa memiliki tiga fungsi : penamaan (naming atau *labeling*), interaksi, dan transmisi informasi. Penamaan atau penjulukan merujuk pada usaha mengidentifikasi objek, tindakan, atau orang dengan menyebut namanya sehingga dapat dirujuk dalam komunikasi. Fungsi interaksi, menurut Barker, menekankan berbagai gagasan dan emosi, yang dapat mengundang simpati dan pengertian atau kemarahan dan kebingungan. Melalui bahasa, informasi dapat disampaikan kepada orang lain. Seseorang juga menerima informasi setiap hari, sejak bangun tidur hingga tidur kembali, dari orang lain, baik secara langsung atau tidak (melalui media massa misalnya). Fungsi bahasa inilah yang disebut fungsi transmisi.

Barker berpandangan, keistimewaan bahasa sebagai sarana transmisi informasi yang lintas-waktu, dengan menghubungkan masa lalu, masa kini, dan masa depan, memungkinkan kesinambungan budaya dan tradisi. Tanpa bahasa seseorang tidak mungkin bertukar informasi, tidak mungkin menghadirkan semua objek dan tempat untuk kita rujuk dalam komunikasi (Mulyana, 20012:267).

Dalam mempelajari interaksi bahasa dan verbal, ada beberapa hal yang harus dipertimbangkan (Devito, 1997:117), diantaranya :

- a. Kata-kata kurang dapat menggantikan perasaan atau pikiran kompleks yang ingin kita komunikasikan. Oleh karenanya, kata-kata hanya dapat mendeteksi makna yang kita sampaikan.
- b. Kata-kata hanyalah sebagian dari sistem komunikasi kita. Dalam komunikasi yang sesungguhnya kata-kata kita selalu disertai oleh perasaan nonverbal. Oleh karenanya, pesan-pesan kita merupakan kombinasi isyarat-isyarat verbal dan nonverbal, dan efektivitasnya bergantung pada bagaimana kedua macam isyarat ini dipadukan.
- c. Bahasa adalah institusi sosial dari budaya kita dan mencerminkan budaya tersebut. Pandanglah bahasa dalam suatu konteks sosial, selalu mempertimbangkan implikasi sosial dari penggunaan bahasa.

## **2.3 Konsep Obesitas**

### **2.3.1 Pengertian Obesitas**

Obesitas merupakan suatu keadaan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar dalam jangka waktu yang cukup lama. Banyaknya konsumsi energi dari makanan yang dicerna melebihi energi yang digunakan untuk metabolisme dan aktivitas sehari-hari. Kelebihan energi ini akan disimpan dalam bentuk lemak dan jaringan lemak sehingga dapat berakibat penambahan berat badan (WHO, 2006). Kelebihan Energi ini disebabkan oleh konsumsi sumber makanan dengan energi dan lemak yang tinggi dan kurangnya aktivitas fisik dan olahraga.

### **2.3.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas**

Hasil analisis menunjukkan bahwa asupan energi merupakan faktor risiko kejadian obesitas pada remaja sejalan dengan hasil penelitian yang menemukan asupan energi berlebih lebih banyak ditemukan pada kelompok obesitas dibandingkan kelompok non-obesitas. Rerata asupan energi remaja obesitas diperoleh dari jenis makanan tinggi energi seperti kontribusi konsumsi sumber energi yaitu nasi 3 kali

sehari, roti putih 2 lembar sekali makan, kentang, mie bihun, mie instan, dan dari jenis umbi-umbian. Dari hasil wawancara dengan subjek juga didapatkan bahwa makanan yang dikonsumsi menyumbangkan asupan energi tinggi yaitu makanan dari makanan cepat saji (fast food). Dalam satu minggu remaja obesitas dapat pergi ke outlet-outlet atau restoran cepat saji sebanyak 1-2 kali.

## **2.4 Diet**

### **2.4.1 Pengertian Diet**

Diet adalah pola hidup khusus dengan tujuan tertentu atau aturan makan khusus dengan tujuan tertentu (biasanya dalam petunjuk dokter atau ahli gizi). berpantang atau menahan diri terhadap makanan tertentu untuk kesehatan, mengatur kuantitas serta jenis makanan untuk mengurangi berat badan atau karena penyakit. Kebiasaan diet merupakan makanan yang ditentukan dan dikendalikan untuk tujuan tertentu. Dalam pengertian awam remaja sering kali mengartikan sebagian pengurangan porsi makan dengan tujuan untuk menurunkan berat badan yang dapat mencapai bentuk tubuh ideal titik sedangkan definisi pola dia sendiri merupakan suatu program pencernaan atau pengaturan pola makan dan minum yang menyesuaikan asupan (intake) makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh sesuai dengan kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh atau membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan batasan-batasan yang seimbang dengan tujuan beraneka macam seperti untuk menjaga kesehatan, membatasi asupan karena penyakit tertentu dan salah satunya untuk menurunkan berat badan titik pola diet mencakup pola-pola perilaku bervariasi dari pemilihan makanan yang baik untuk kesehatan dan pembatasan yang wajar akan konsumsi kalori titik pembatasan kalori dengan mengombinasikan kan makanan dan minuman yang kita konsumsi setiap hari yaitu dengan mengombinasikan antara 60-70% karbohidrat, 10-15% protein, serta 20-25% lemak (Arthur S. R., 2010) (Andea, 2010) (Hawks, S. R., 2008. ) (Husna N., 2013 ) (Pipit., 2018).

## 2.4.2 Jenis – Jenis Diet

### 1. Diet sehat

Diet sehat adalah proses penurunan berat badan dengan cara merubah pola hidup dari yang buruk ke yang lebih baik. Diet sehat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan rendah kalori dan mengganti jenis makanan ke yang memiliki kandungan gizi seimbang. Kandungan gizi seimbang berarti makanan yang memiliki sumber protein, vitamin, karbohidrat, dan kandungan bergizi lainnya. Setiap negara memiliki pedoman gizi seimbang yang berbeda. Demi memudahkan masyarakat Indonesia untuk menjalani pedoman gizi seimbang, Kemenkes RI menjelaskannya lewat gambar tumpeng. Tumpeng Gizi Seimbang adalah rancangan untuk memperbaiki prinsip lama “4 sehat 5 sempurna” yang dianggap tidak lagi sesuai. Gambar tumpeng ini tidak hanya berisi panduan sehat, melainkan juga panduan pola hidup secara keseluruhan. Pedoman baru ini memiliki 10 pesan yang terkait dengan makanan bergizi hingga pola hidup bersih, yakni sebagai berikut:

- 1) Biasakan konsumsi aneka ragam makanan pokok.
- 2) Batasi konsumsi panganan manis, asin, dan berlemak.
- 3) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal.
- 4) Biasakan konsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi.
- 5) Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir.
- 6) Biasakan sarapan pagi.
- 7) Biasakan minum air putih yang cukup dan aman.
- 8) Banyak makan buah dan sayur.
- 9) Biasakan membaca label pada kemasan makanan.
- 10) Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan.

### 2. Diet tidak sehat

Diet tidak sehat merupakan penurunan berat badan yang dilakukan dengan melakukan perilaku-perilaku yang membahayakan kesehatan seperti melewatkan waktu makan dengan sengaja, penggunaan obat-obatan pelangsing atau penurunan berat badan secara besar, menahan nafsu makan atau

laksatif serta memuntahkan makanan dari dalam tubuh dengan sengaja (Andea, 2010)

### **2.5 Instruktur Kebugaran (*personal trainer*)**

Instruktur kebugaran (*personal trainer*) adalah pelatih atau instruktur yang berada di pusat kebugaran (gym) yang memiliki sertifikat dan mengajar klien atau klien secara pribadi atau *private*.

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Tipe Penelitian**

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain. Secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah (Moleong, 2005: 15).

Penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Penelitian kualitatif adalah tradisi tertentu dalam ilmu pengetahuan sosial yang secara fundamental bergantung pada pengamatan manusia dan kawasannya dan dalam peristilahannya.

Penelitian kualitatif digunakan untuk meneliti objek dengan cara menuturkan, menafsirkan data yang ada, dan pelaksanaannya melalui pengumpulan, penyusunan, analisa dan interpretasi data yang diteliti pada masa sekarang. Tipe penelitian ini dianggap sangat relevan untuk dipakai karena menggambarkan keadaan objek yang ada pada masa sekarang secara kualitatif berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian.

Penelitian kualitatif dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran dan keterangan-keterangan secara jelas dan faktual tentang peranan komunikasi antar pribadi instruktur kebugaran (*personal trainer*) dalam tercapainya berat badan yang ideal klien penderita obesitas melalui Latihan beban.



### **3.2 Definisi Konsep**

Definisi konsep adalah ide abstrak yang dapat digunakan untuk mengadakan klasifikasi atau penggolongan yang pada umumnya dinyatakan dengan suatu istilah atau rangkaian kata. Definisi konsep digunakan untuk menggambarkan gejala abstrak yang diharapkan mampu memformulasikan pemikiran kedalam konsep secara jelas dalam kaitannya dengan penyederhanaan beberapa masalah yang satu dengan lainnya. Moleong (2011:58). Definisi konsep dalam penelitian ini adalah:

#### **1. Komunikasi Antarpribadi**

Komunikasi antarpribadi adalah komunikasi antara komunikator dengan seorang komunikan. Komunikasi jenis ini dianggap paling efektif dalam hal upaya mengubah sikap, pendapat, atau perilaku seseorang, karena sifatnya dialogis, berupa percakapan dan arus balik bersifat langsung. Pentingnya situasi komunikasi ini bagi komunikator adalah dapat mengetahui diri komunikan selengkap-lengkapnyanya. Dengan demikian komunikator dapat mengarahkannya ke suatu tujuan sebagaimana yang ia inginkan (Effendy, 2003:8). Komunikasi dapat terjadi dimana saja dan kapan saja, komunikasi antar pribadi berlangsung diantara dua orang yang mempunyai hubungan yang jelas dengan kata lain komunikasi ini tidak dapat digantikan oleh media atau perantara lainnya, dengan kata lain komunikasi terjadi langsung dengan tatap muka.

#### **2. Instruktur Kebugaran dan Klien Penderita Obesitas**

Instruktur Kebugaran (*personal trainer*) disini merupakan pengajar atau pelatih di bidang kebugaran (olahraga) yang memberikan pelatihan dan pembimbingan tentang cara melatih otot rangka dan kardio sebagai cara menurunkan berat badan pada klien penderita obesitas, sementara klien penderita obesitas adalah klien atau klien yang menderita obesitas atau berat badan yang berlebihan akibat pola hidup yang tidak sehat yang membutuhkan bimbingan tentang bagaimana cara hidup yang lebih sehat dan cara Latihan yang baik dan benar.

### 3. Program Latihan Beban

Program Latihan Beban Kardio adalah jenis paling umum dari Latihan kekuatan untuk membangun kekuatan fisik dengan menambah masa otot kerangka tubuh. Latihan ini memanfaatkan kekuatan gravitasi dalam bentuk tongkat atau alat pengangkat beban yang dibebani cakram beban dari logam untuk menimbulkan daya tekanan yang ditimbulkan otot melalui kontraksi konsentrik maupun kontraksi eksentrik. Latihan beban menggunakan berbagai jenis alat Latihan beban yang menyasar pada sekelompok otot yang spesifik dan berdasarkan Gerakan.

#### 3.3 Fokus Penelitian

Fokus penelitian dalam penelitian kualitatif adalah pokok persoalan yang hendak diteliti, mengandung penjelasan mengenai dimensi-dimensi yang menjadi pusat perhatian dan hal yang telah dibahas secara mendalam dan tuntas (Bungin, 2003: 41). Ada pun fokus dalam penelitian ini adalah ingin mengetahui bagaimanakah Peranan Komunikasi Antarpribadi Instruktur Kebugaran Dalam Tercapainya Kondisi Badan Ideal Pada Klien Penderita Obesitas Melalui Program Latihan Beban. (Studi Pada Klien Gym Program Penurunan Berat Badan Di Empire Gym Lampung)

Peranan komunikasi antarpribadi dilihat dari komponen-komponen komunikasi antar pribadi yaitu pesan verbal dan non verbal, saluran, respon, gangguan, dan konteks komunikasi yang terjadi dalam komunikasi antarpribadi antara instruktur pusat kebugaran (*personal trainer*) dengan Klien penderita Obesitas. Dengan karakteristik komponen-komponen komunikasi antarpribadi tadi, peneliti ingin mengamati 5 kualitas umum efektivitas komunikasi interpersonal dari teori pendekatan humanistik yang terdiri dari keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), sikap mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*).

Terjadinya sikap positif dalam klien penderita obesitas dipantau saat klien penderita obesitas mengikuti pembelajaran di program Latihan beban kardio dan perilaku di kehidupan sehari-harinya. Berhasil atau tidaknya program dilihat dari ukuran berat

badan serta berapa persen lemak tubuh klien sebelum program dan dipantau secara berkala oleh instruktur kebugaran.

Keberhasilan penurunan berat badan klien penderita obesitas tersebut peneliti mengamati saat kegiatan program Latihan beban berlangsung dan bagaimana peran instruktur pusat kebugaran dan lingkungan pusat kebugaran dalam membentuk keberhasilan penurunan berat badan klien penderita obesitas.

### **3.4 Penentuan Informan**

Informan dalam penelitian adalah orang atau pelaku yang benar-benar tahu dan menguasai masalah, serta terlibat langsung dengan masalah penelitian. Teknik pemilihan informan yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* (disengaja).

Menurut Singarimbun dan Effendi (2000: 35) teknik *purposive sampling* bersifat tidak acak, dimana subjek penelitian dipilih berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu.

Bungin (2003: 34-35) yang mengutip pernyataan Spradley, adapun kriteria-kriteria yang digunakan dalam penentuan informan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Subjek yang telah lama dan intensif menyatu dengan kegiatan atau medan aktivitas yang menjadi informasi.
2. Subjek yang masih terkait secara penuh dan aktif pada lingkungan atau kegiatan yang menjadi perhatian peneliti.
3. Subjek yang mempunyai cukup informasi.
4. Subjek yang memiliki banyak waktu dan kesempatan untuk diminta keterangan dan data yang dibutuhkan terkait masalah penelitian.

Dalam penelitian ini peneliti membagi informan menjadi informan primer dan informan sekunder dengan kriteria sebagai berikut:

1. Informan Primer
  - a. Mereka yang telah menderita obesitas dan mengikuti program penurunan berat badan dengan metode Latihan beban di Empire Gym Lampung
2. Informan Sekunder
  - a. Mereka yang terdaftar sebagai instruktur kebugaran di Empire Gym Lampung.
  - b. Mereka yang bertempat tinggal bersama Klien Penderita Obesitas yang mengikuti program penurunan berat badan dengan metode Latihan beban di Empire Gym Lampung.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka informan yang masuk dalam kriteria untuk penelitian ini adalah:

1. Informan primer
  - a) Tiga orang penderita obesitas yang mengikuti program penurunan berat badan di pusat kebugaran Empire Gym Lampung.
2. Informan sekunder
  - a) Satu orang instruktur kebugaran yang menjadi instruktur para klien penderita obesitas.
  - b) Empat orang yang bertempat tinggal bersama para klien penderita obesitas.

### **3.5 Pendekatan Informan**

#### **3.5.1 Pendekatan Institusional**

Pendekatan institusional adalah proses pendekatan peneliti sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Lampung yang sedang membuat tugas karya akhir dari universitas yang bersangkutan. Pendekatan institusional dilakukan secara bertahap. Pertama dengan cara berkenalan langsung dengan membawa surat izin penelitian dan meminta izin untuk melakukan penelitian, kemudian membuka obrolan-obrolan ringan seputar program penurunan berat badan klien penderita obesitas. Sebisa mungkin memahami karakter dari

pemilik atau yang bertanggung jawab di pusat kebugaran Empire Gym Lampung agar peneliti dapat diterima baik disana, dan akan memudahkan peneliti dalam mendapatkan data- data yang dibutuhkan.

### **3.5.2 Pendekatan Individual**

Pendekatan individual adalah pendekatan peneliti kepada setiap individu yang terlibat dalam proses pengajaran program penurunan berat badan klien penderita obesitas yaitu instruktur pusat kebugaran, klien penderita obesitas, dan orang tua klien penderita obesitas. Peneliti melakukan pendekatan dengan cara mengajak berkenalan, kemudian membahas tentang hal-hal yang berkaitan dengan pembelajaran program penurunan berat badan klien penderita obesitas, mulai dari penerapan materi pembelajaran, serta proses pelatihan di program penurunan berat badan klien penderita obesitas.

### **3.6 Sumber Data**

Menurut Lofland dalam Moleong (2005:157) sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata, dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Data primer dalam penelitian ini adalah kata-kata atau wacana yang diperoleh dengan menggali dan mengumpulkan informasi dari informan yang dianggap mengetahui segala permasalahan yang akan diteliti. Hasil data primer didapatkan melalui pengamatan dan wawancara dengan informan penelitian yang dijadikan sampel penelitian. Informan dalam penelitian ini adalah instruktur kebugaran dan klien penderita obesitas.
2. Data sekunder dalam penelitian ini merupakan data tambahan yang berupa informasi untuk melengkapi data primer. Dalam penelitian ini yang dapat digolongkan sebagai data sekunder adalah sumber data tertulis, buku literatur, dokumen penelitian seperti foto-foto, video, arsip, dan internet. Hasil data sekunder berupa buku literatur terkait instruktur kebugaran dan klien penderita obesitas, dokumen penelitian seperti foto-foto dan video saat pelaksanaan program penurunan berat badan klien penderita obesitas dan lain sebagainya, yang terkait dengan penelitian.

### 3.7 Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

#### 1. Wawancara Mendalam (*in depth interview*)

Teknik wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan tanya jawab langsung kepada informan. Peneliti melakukan tanya jawab kepada 2 orang instruktur pusat kebugaran (personal trainer) dan 2 orang klien penderita obesitas yang tergabung di dalam program penurunan berat badan dengan Latihan beban kardio. Teknik wawancara yang dilakukan peneliti adalah dengan mencatat hasil wawancara, merekam dalam bentuk suara atau video berdasarkan pedoman pada daftar pertanyaan yang telah disiapkan sebelumnya. Wawancara ini dilakukan beberapa kali sesuai dengan keperluan peneliti yang berkaitan dengan kejelasan dan kemantapan masalah yang sedang diteliti.

#### 2. Observasi

Observasi merupakan pengamatan langsung ke tempat objek penelitian yaitu Empire Gym Lampung. Peneliti dalam hal ini terjun langsung untuk mengamati peranan komunikasi antar pribadi yang dilakukan oleh 2 orang instruktur pusat kebugaran (personal trainer) dan 2 orang klien penderita obesitas yang tergabung di dalam program penurunan berat badan dengan Latihan beban kardio dan juga mengamati suatu perkembangan yang terjadi dalam diri Klien Penderita Obesitas pada Program penurunan berat badan dengan Latihan beban kardio.

#### 3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, agenda dan sebagainya (Arikunto, 2006: 231). Dalam penelitian ini, peneliti akan mengambil dokumen yang berkaitan dengan rumusan masalah. Peneliti menggunakan instrumen berupa kamera yang akan digunakan sebagai pengambilan gambar dalam penelitian. Gambar yang diambil dalam penelitian adalah gambar yang relevan dengan permasalahan yang ada dalam penelitian. Pengambilan gambar dilakukan ketika peneliti melakukan observasi di lapangan.

### 3.8 Teknik Analisa Data

Analisis data adalah proses menyusun data secara sistematis yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat dipahami dengan mudah, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.

Analisis data kualitatif menurut Bogdan & Biklen adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang diceritakan kepada orang lain (Moleong, 2005:248).

Miles and Huberman (dalam Sugiyono, 2011 : 246-252) mengungkapkan komponen dalam analisis data, yaitu :

#### 1. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Melakukan pengumpulan terhadap informasi penting yang terkait dengan masalah penelitian, selanjutnya data dikelompokkan sesuai topik masalah. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

#### 2. Penyajian Data (*Display*)

Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori. Untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Dengan menyajikan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah di fahami tersebut.

#### 3. Verifikasi Data (*Verivication*)

Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila ditemukan bukti - bukti yang kuat yang mendukung pada tahap berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti - bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali

kelengkapan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.

### **3.8 Teknik Keabsahan Data**

Agar data yang diperoleh dijamin keabsahannya sehingga dapat dipertanggung jawabkan hasil penelitiannya, maka perlu melakukan triangulasi. Pada penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi dengan penggunaan sumber. Moleong (2011 : 330) mengatakan Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding untuk data. Menurut Matton dalam Moleong (2011 : 330) menyebutkan bahwa triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu atau alat yang membedakan dalam penelitian kualitatif. Pengecekan keabsahan data dengan sumber menurut Moleong (2011 : 330) dapat diketahui dengan cara :

1. Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara
2. Membandingkan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakan secara pribadi.
3. Membandingkan dengan apa yang dikatakan orang-orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakannya sepanjang waktu.
4. Membandingkan keadaan dengan persfektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang seperti rakyat biasa, orang yang berpendidikan menengah atau tinggi, orang berada, orang pemerintahan.
5. Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan



## V. PENUTUP

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai komunikasi antar pribadi instruktur dan member dalam menjalankan pola hidup sehat di Empire Gym Lampung sesuai dengan identifikasi masalah serta tujuan penelitian dengan analisa teori yang berhubungan maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Instruktur Kebugaran berperan sangat penting dalam tercapainya kondisi badan ideal. Selain bersertifikat, program-program yang disusun oleh instruktur kebugaran dapat menyesuaikan kondisi klien penderita obesitas yang berbeda-beda hal ini didasari dari tingkat keberhasilan klien penderita obesitas yang masing masing berhasil menurunkan berat badannya walaupun belum mencapai target yang dituju. Bentuk keterbukaan (*openness*) menjadi pendekatan komunikasi yang paling berperan bagi klien penderita obesitas dalam menjalankan program penurunan berat badan oleh instruktur kebugaran. Keterbukaan berhasil membuat klien penderita obesitas merasa lebih nyaman dan dapat memberikan umpan balik yang benar-benar dirasakan tanpa harus merasa malu terhadap apa yang dirasakan sehingga program dapat berjalan sesuai yang diinginkan klien dan juga instruktur kebugaran.

Empati menjadi bentuk pendekatan yang paling lemah bagi klien penderita obesitas dalam menjalankan program penurunan berat badan dengan latihan beban. Empati keluarga menjadi hambatan selama menjalani program. Orang tua yang tidak tega melihat anaknya terlihat tersiksa selama menjalani program dan tidak makan banyak seperti biasa merasa khawatir akan kesehatan anaknya sehingga sangat mengganggu program.

2. Faktor penghambat instruktur kebugaran untuk membantu tercapainya kondisi berat badan ideal klien penderita obesitas terjadi karena bentuk pendekatan empati yang dilakukan keluarga ke klien penderita obesitas maupun instruktur yang melihat secara kasat mata tentang bagaimana tersiksanya klien penderita obesitas selama program berlangsung yang membuat keluarga maupun instruktur kebugaran memberikan kelonggaran-kelonggaran yang dapat membuat program menjadi tidak efektif dan membuat waktu program menjadi lebih lama.

## **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian diatas, dapat dirumuskan saran-saran berikut ini:

1. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan kajian yang sama, sebaiknya melakukan observasi terlebih dahulu ke lapangan dan melihat fenomena-fenomena menarik lainnya untuk dijadikan penelitian karena tidak hanya komunikasi antarpribadi saja yang dapat diteliti.
2. Diharapkan para instruktur kebugaran mengedepankan sikap keterbukaan dalam menjalankan program penurunan berat badan kepada klien penderita obesitas karena dapat berperan penting dalam proses penurunan berat badan klien penderita obesitas. Dan bagi keluarga mengurangi rasa empati kepada klien selama menjalani program karena hal ini dapat menghambat program klien penderita obesitas itu sendiri yang berakibat tidak tercapainya tujuan dari program

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku

- Alo liliweri. 1997 *Komunikasi Antar-Pribadi*, Bandung: Citra Aditya Bakti
- Andea. (2010). Hubungan antara body image dan perilaku diet pada remaja
- Arikunto S, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik: Ed Revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aw, Suranto. 2011. *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Azwar, S., 2011. *Sikap dan Perilaku. Dalam: Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bajari, A.2015. *Metode Penelitian Komunikasi, Prosedur, Tren, dan Etika*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media
- Budiyatna, Muhammad dan Leila Mona Ganiem. 2011.*Teori Komunikasi Antar Pribadi*. Jakarta: Prenada Media Group.2006.
- Bungin, Burhan. 2003. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Cangara, Hafied H, 2006, *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Devito, Joseph. 1997. *Komunikasi Antarmanusia*. Jakarta: Professional Books.Effendy,
- Dimiyati dan Mudjiono. (2009). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Effendy, Onong Uchjana. 2003. *Ilmu Teori & Filsafat Komunikasi*. Bandung: Citra Aditya Bakti.
- Effendy, Onong Uchjana. 2005. *Ilmu Komunikasi Teori dan Praktik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Hardjana, Agus M. 2003. *Komunikasi Intrapersonal & Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Kriyantono, Rachmat. 2014. *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta:Prenadamedia Group.
- Liliweri, Alo. 2011. *Komunikasi Antar Personal*. Jakarta:Remaja Rosdakarya
- Moleong, Lexy J. 2005. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sofa, I. M. 2018. *Kejadian Obesitas, Obesitas Sentral, dan Kelebihan Lemak Viseral pada Lansia Wanita*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Sugiyono, 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung:CV Alfabeta.
- Suryanto. 2015. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Bandung:CV Pustaka Setia.
- Susanto, Astrid S. 1974. *Komunikasi dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Bina Cipta
- Syaiful, Bahri Djamarah. 2004. *Pola Komunikasi Orangtua dan Anak dalam Keluarga*. Rineka Cipta:Jakarta..

### **Website**

- KBBI versi *online*. 2008. Diakses pada tanggal 15 Januari 2022.  
<https://kbbi.web.id>

### **Jurnal**

- Andrea D Smith, dan Alison,Fildes. (2016). Genetic and environmental influences on food preferences in adolescent. [*e-journal*] 104(2): 446–453.
- Heriansyah Teuku. 2014. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Jumlah Circulating Endothelial Cell. Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*.
- Iswanti, R. (2016). Media Buletin dan Seni Mural Dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan Tentang Obesitas. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*.