

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