

STRATEGI KOMUNIKASI INTERPERSONAL *PERSONAL TRAINER* DALAM MENUMBUHKAN KESADARAN KESEHATAN TUBUH PADA *WORKOUT SESSION* DI KABUPATEN PEKALONGAN PERSPEKTIF ISLAM

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Mendapat Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Komunikasi dan Penyiaran Islam**



Disusun oleh :

AHMAD RAMADHAN

3418051

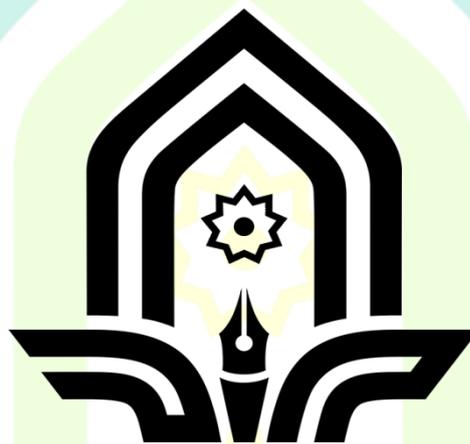
**JURUSAN KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UIN KH. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

2025

STRATEGI KOMUNIKASI INTERPERSONAL *PERSONAL TRAINER* DALAM MENUMBUHKAN KESADARAN KESEHATAN TUBUH PADA *WORKOUT SESSION* DI KABUPATEN PEKALONGAN PERSPEKTIF ISLAM

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Mendapat Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Komunikasi dan Penyiaran Islam**



Disusun oleh :

AHMAD RAMADHAN

3418051

**JURUSAN KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UIN KH. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

2025

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

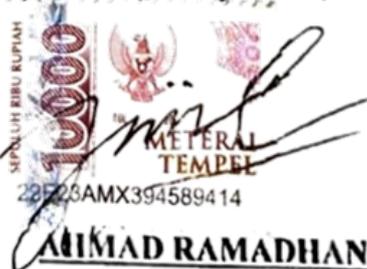
Nama : AHMAD RAMADHAN
NIM : 3418051
Jurusan : Komunikasi dan Penyiaran Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“STRATEGI KOMUNIKASI INTERPERSONAL *PERSONAL TRAINER* DALAM MENUMBUHKAN KESADARAN KESEHATAN TUBUH PADA *WORKOUT SESSION* DI KABUPATEN PEKALONGAN PERSPEKTIF ISLAM”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 1 Juli 2025

Yang Menyatakan,


METERAL TEMPEL
22723AMX394589414
AHMAD RAMADHAN
NIM. 3418051

NOTA PEMBIMBING

Lamp : 4 (Empat) eksemplar
Hal : Naskah Skripsi Fajar Setyorini

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
c.q Ketua Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam
di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Ahmad Ramadhan
NIM : 3418051
Judul : **STRATEGI KOMUNIKASI INTERPERSONAL *PERSONAL TRAINER* DALAM MENUMBUHKAN KESADARAN KESEHATAN TUBUH PADA *WORKOUT SESSION* DI KABUPATEN PEKALONGAN PERSPEKTIF ISLAM**

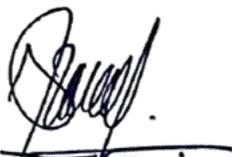
Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 30 Juni 2025

Pembimbing


Mukoyimah, M.Sos.
NIP. 199206202019032016



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
Website fuad.uingusdur.ac.id | Email fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri

K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **AHMAD RAMADHAN**
NIM : **3418051**
Judul Skripsi : **STRATEGI KOMUNIKASI INTERPERDONAL
PERSONAL TRAINER DALAM
MENUMBUHKAN KESADARAN
KESEHATAN TUBUH PADA WORKOUT
SESSION DI KABUPATEN PEKALONGAN
PERSPEKTIF ISLAM.**

yang telah diujikan pada Hari Jum'at, 11 Juli 2025 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

Penguji I


Adib Aunillah Fasya, M.Si
NIP. 199201212022031001

Penguji II


Miftahul Huda, M.Sos
NIP. 199207022023211021

Pekalongan, 17 Juli 2025

Disahkan Oleh
Dekan

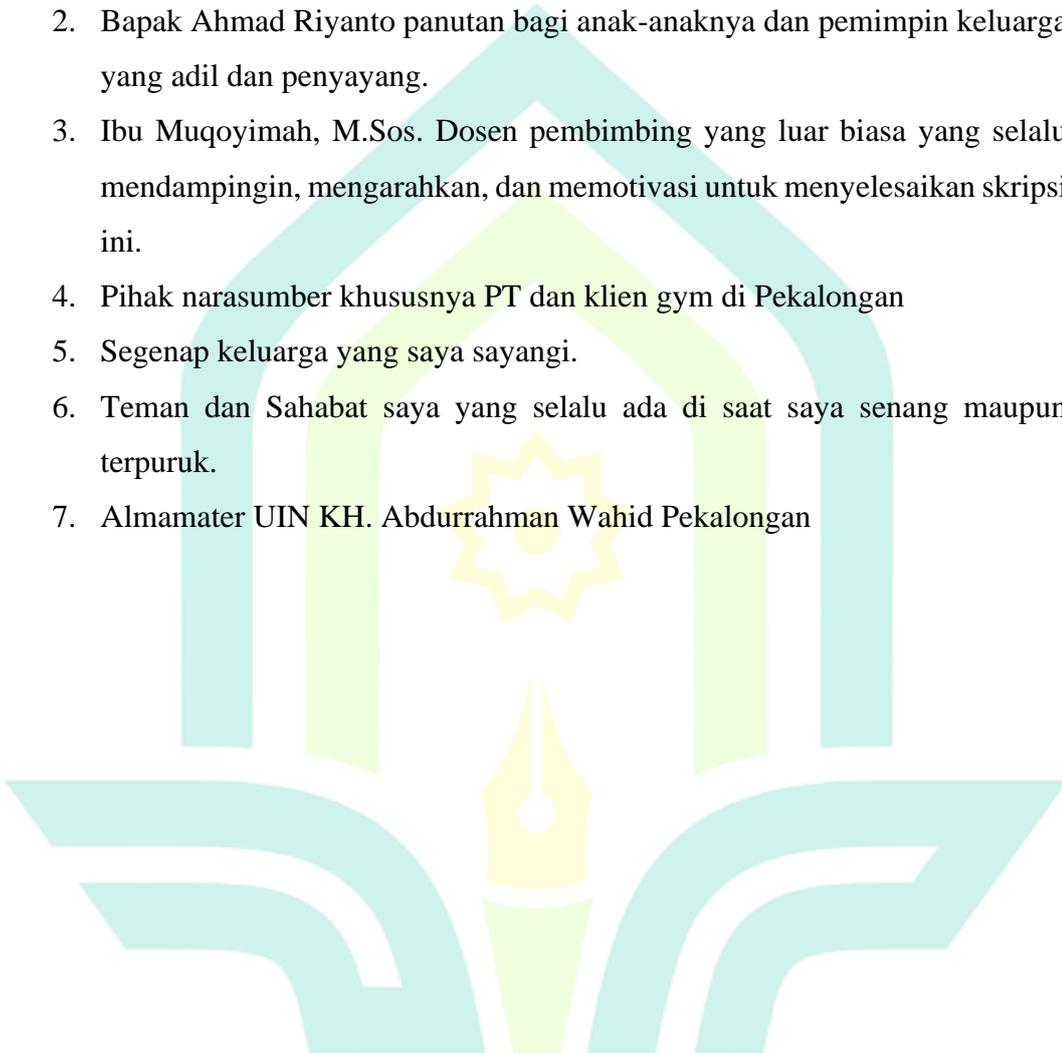


Dr. Tri Astutik Harvati, M.Ag /
NIP. 197411182000032001

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah terhadap Allah SWT yang telah mencurahkan rahmat dan hidayahnya, saya persembahkan skripsi ini kepada :

1. Ibu Widiati, cinta pertama saya yang senantiasa membimbing mendidik dan menyemangati saya.
2. Bapak Ahmad Riyanto panutan bagi anak-anaknya dan pemimpin keluarga yang adil dan penyayang.
3. Ibu Muqoyimah, M.Sos. Dosen pembimbing yang luar biasa yang selalu mendampingi, mengarahkan, dan memotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Pihak narasumber khususnya PT dan klien gym di Pekalongan
5. Segenap keluarga yang saya sayangi.
6. Teman dan Sahabat saya yang selalu ada di saat saya senang maupun terpuruk.
7. Almamater UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan



MOTTO

“Melangkahlah sejauh mungkin sampai suara berisik tak terdengar”

Fandy Monster



ABSTRAK

**STRATEGI KOMUNIKASI INTERPERSONAL *PERSONAL TRAINER* DALAM
MENUMBUHKAN KESADARAN KESEHATAN TUBUH PADA *WORKOUT*
SESSION DI KABUPATEN PEKALONGAN PERSPEKTIF ISLAM**

**AHMAD RAMADHAN
3418051**

Kesehatan manusia merupakan keadaan dimana manusia tersebut sejahtera secara fisik, mental, dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan saja. Kesehatan manusia menjadi nilai yang sangat berharga, ketika manusia tersebut memiliki kesehatan yang baik. Menjaga kesehatan adalah bagian terpenting agar dalam melaksanakan aktifitas bisa bermanfaat. Dewasa ini, masyarakat saling berlomba dalam menjaga kesehatan tubuh dengan berolahraga. Hal tersebut disebabkan karena berbagai macam hal diantaranya ; menderita penyakit tertentu, menyaksikan secara langsung orang terdekatnya yang sakit, dan mengikuti *influencer-influencer* sosial media kesehatan. Maraknya komunikasi sosial media kesehatan menjadikan seseorang dapat terpengaruh untuk ikut menjaga kesehatan tubuhnya pula. Realita ini juga berbanding lurus dengan kondisi masyarakat. Di media banyak diberitakan orang-orang mengalami gangguan kesehatan seperti maraknya penyakit diabetes, insomnia, hipertensi, bahkan gagal ginjal di usia muda. Sebagaimana pada studi awal, peneliti berkunjung ke salah satu tempat pusat kebugaran. Peneliti mendapati beberapa fenomena seperti tingkat semangat yang fluktuatif. Semangat seseorang akan cenderung meningkat apabila ia memiliki partner dalam hal berolahraga atau menjaga kesehatan tubuh. Sebaliknya, semangat menurun bila ia tidak memiliki partner dalam berproses. Berangkat dari fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk menganalisa bagaimana strategi komunikasi yang digunakan oleh *personal trainer* kepada klien/masyarakat untuk menumbuhkan kesadaran dalam menjaga kesehatan tubuh

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi komunikasi interpersonal personal trainer dan faktor-faktor yang mempengaruhi komunikasi interpersonal personal trainer dalam menumbuhkan kesadaran kesehatan tubuh pada *workout session* di kabupaten Pekalongan pada *workout session* di Kabupaten Pekalongan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi lapangan (*field research*) melalui teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Fokus utama penelitian ini adalah bagaimana komunikasi interpersonal membentuk hubungan antara personal trainer dan klien, serta bagaimana strategi komunikasi tersebut berperan dalam meningkatkan motivasi dan kesadaran gaya hidup sehat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1. Strategi komunikasi yang diterapkan oleh Personal Trainer (PT) dalam membangun hubungan dengan klien mengacu pada dua teori utama, yaitu Social Penetration Theory dan Equity Theory. Kemudian, Faktor yang mempengaruhi efektifitas komunikasi interpersonal PT kepada klien terdiri dari, faktor pendukung yaitu : Kredibilitas dan kewibawaan komunikator (PT) yang tercermin dalam sikap, kemampuan berbicara, dan pengalaman kepelatihan, Pengetahuan luas dari komunikan, perancangan pesan komunikasi yang strategis dan adaptif, media yang tepat, dan disampaikan dengan kombinasi verbal dan nonverbal. Sedangkan, faktor penghambatnya ialah hambatan biologis dan psikologis, kurangnya pemahaman terhadap latar belakang, komunikasi satu arah dan monoton secara verbal. Selain itu, ditemukan pula faktor pendukung komunikasi seperti kredibilitas pelatih dan pemahaman konteks komunikasi, serta hambatan seperti perbedaan gender, latar belakang budaya, dan komunikasi satu arah yang membosankan.

Penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan pelatih dalam menumbuhkan kesadaran kesehatan klien sangat dipengaruhi oleh efektivitas komunikasi interpersonal yang dibangun secara empatik, persuasif, dan partisipatif.

Kata kunci: *komunikasi interpersonal, personal trainer, kesadaran kesehatan, workout session, Pekalongan*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, Segala puji dan syukur kehadiran Allah Swt yang senantiasa memberikan rahmat dan karunianya yang tiada henti, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Strategi Komunikasi Interpersonal *Personal Trainer* Dalam Menumbuhkan Kesadaran Kesehatan Tubuh Pada *Workout Session* Di Kabupaten Pekalongan Perspektif Islam”

Shalawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada junjungan Nabi Muhammad Saw yang telah membawa manusia dari zaman jahiliyah menuju zaman yang diridhoi Allah Swt. Adapun maksud dan tujuan penulisan skripsi ini, guna melengkapi dan memenuhi syarat yang telah ditentukan untuk memperoleh gelar sarjana Sosial (S.Sos) dalam Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag., selaku Rektor UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memimpin segenap Civitas Akademika UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Ibu Dr. Hj. Tri Astutik Haryati, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Islam UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
3. Ibu Mukoyimah, MA selaku Ketua Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
4. Ibu Muqoyimah, M.Sos, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu meluangkan waktunya untuk proses pembimbingan.

5. Bapak dan Ibu Dosen serta segenap Civitas Akademik UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan ilmu yang tidak ternilai harganya selama penulis kuliah di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan
6. Para narasumber penelitian, yang telah bersedia memberikan izin penelitian dan membantu menyediakan data untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Dr. Agus Fakhрина, M.S.I. wali dosen, yang telah memberikan nasihat dan bimbingannya selama ini.
8. Segenap Civitas Akademika UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan pelayanan dengan baik.
9. Bapak dan Ibu Dosen dan Staff UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan segala bentuk kasih sayang selama menimba ilmu di UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan anugerah-Nya kepada kita semua atas kebaikan dan bantuan berbagai pihak yang selama ini membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulis hanya mampu membalas dengan ucapan "*Jazakumullah Khairan Katsiran*". Mudah-mudahan skripsi yang penulis sajikan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak *Aamiin*.

Pekalongan, 4 Juli 2025

AHMAD RAMADHAN
NIM. 3418051

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Surat Pernyataan Keaslian	ii
Nota Pembimbing	iii
Halaman Pengesahan	iv
Halaman Persembahan	v
Motto	vi
Abstrak	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	xi
Pedoman Transliterasi	xiii
Daftar Tabel	xvii
Daftar Gambar	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Pembatasan dan Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Kegunaan Penelitian	5
E. Tinjauan Pustaka	5
F. Kerangka Berfikir	9
G. Metodologi Penelitian	10
H. Sistematika Pembahasan	14
BAB II LANDASAN TEORI	16
A. Landasan Teori	16
1. Strategi Komunikasi Interpersonal	16
2. Personal Trainer	23
3. Kesehatan Tubuh	26
4. Workout Session	30
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Gambaran Umum Kesehatan Masyarakat Kabupaten Pekalongan	33
B. Komunikasi Interpersonal Personal Trainer dalam Menumbuhkan Kesadaran Tubuh Pada Workout Session Di Kabupaten Pekalongan	49
C. Faktor Pendukung Dan Penghambat Komunikasi Interpersonal Personal Trainer Dalam Menumbuhkan Kesadaran Kesehatan Tubuh Pada Workout Session Di Kabupaten Pekalongan	58
BAB IV ANALISIS PEMBAHASAN	61
A. Strategi Komunikasi Interpersonal Personal Trainer Dalam Menumbuhkan Kesadaran Tubuh Pada Workout Session Di Kabupaten Pekalongan	61

B. Faktor Pendukung Dan Penghambat Komunikasi Interpersonal Personal Trainer Dalam Menumbuhkan Kesadaran Kesehatan Tubuh Pada Workout Session Di Kabupaten Pekalongan.....	69
BAB V KESIMPULAN.....	77
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	



TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan berdasar pada hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No.158 tahun 1987 dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 0543 b/U/1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata – kata Arab yang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia. Kata – kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia adalah sebagaimana terlihat dalam kamus atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI).

A. Konsonan

Fonem – fonem konsonan bahasa Arab yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf, sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

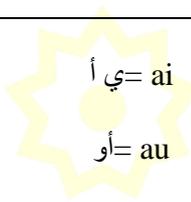
Dibawah ini daftar huruf Arab dan transliterasi dengan huruf latin.

HURUF ARAB	NAMA	HURUF LATIN	NAMA
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	S	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je

ح	Ha	H	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Z	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	S	es (dengan titik dibawah)
ض	Dad	D	de (dengan titik dibawah)
ط	Ta	T	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	Z	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka

ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	ـ	Apostrof
ي	Ya	Y	Ya

B. Vocal

VOKAL TUNGGAL	VOKAL RANGKAP	VOKAL PANJANG
أ = a إ = i و = u	 أ ي = ai أ و = au	أ = a إي = i أو = u

1. Ta Marbutah

Ta marbutah hidup dilambangkan dengan /t/

Contoh :

مرأة جميلة = *mar'atun jamilah*

Ta marbutah mati dilambangkan dengan /h/

Contoh :

فاطمة = Fatimah

2. Syaddah (tasydid, geminasi)

Tanda geminasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah tersebut.

Contoh :

ربنا = *rabbana*

البر = *al – brr*

3. Kata sandang (artikel)

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf syamsiyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /l/ diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh :

الشمس = *asy syamsu*

الرجل = *ar – rajulu*

السيد = *as – sayyaidah*

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf qamariyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /l/ diikuti terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang.

Contoh :

القمر = *al – qamar*

الجلال = *al – jalal*

4. Huruf Hamzah

Hamzah yang berada diawal kata tidak ditransliterasikan. Akan tetapi, jika hamzah tersebut berada di tengah kata atau di akhir kata, huruf hamzah itu ditransliterasikan dengan apostrof .

Contoh :

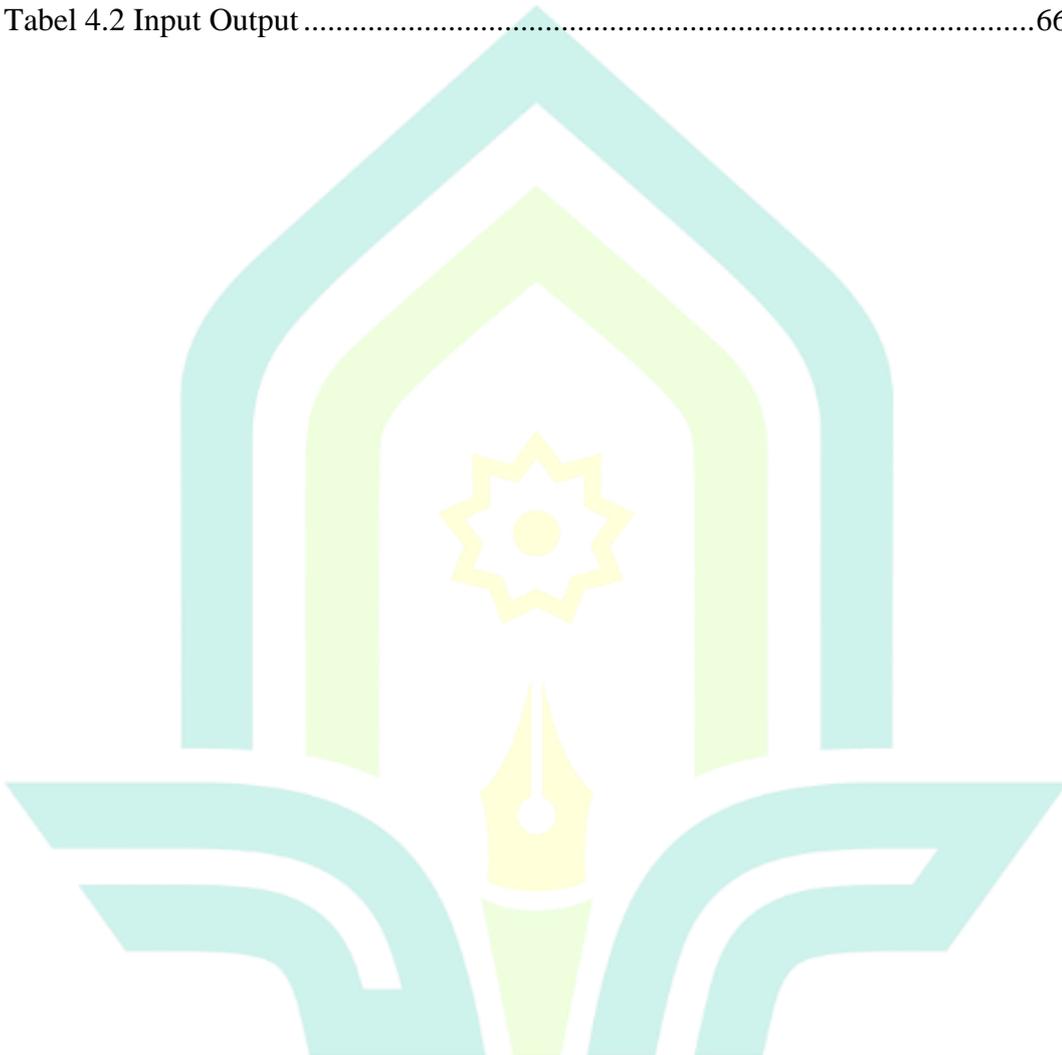
أمرت = *umirtu*

شيء = *syai'un*



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Persebaran Penduduk Kabupaten Pekalongan (Per-Kecamatan).....	44
Tabel 3.2. Sarana Olahraga di Kabupaten Pekalongan	49
Tabel 4.1 Kesimpulan	64
Tabel 4.2 Input Output	66



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Persebaran Penduduk Kabupaten Pekalongan (Jenis Kelamin)

Gambar 3.2. Puskesmas di Kabupaten Pekalongan

Gambar 3.3. Rumah Sakit di Kabupaten Pekalongan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara umum hidup sehat diartikan sebagai hidup yang terbebas dari segala masalah kesehatan, baik masalah rohani maupun jasmani.¹ Kesehatan manusia menjadi nilai yang sangat berharga. Ketika manusia memiliki kesehatan yang baik, tentu akan memiliki performa menjalani kehidupan dengan baik pula.. Oleh karena itu, kesehatan tubuh menjadi salah satu nikmat yang patut disyukuri setiap saat.

Sebagaimana diriwayatkan dalam suatu hadits, bahwa :

لَا بَأْسَ بِالْغِنَى لِمَنِ اتَّقَى وَالصَّحَّةُ لِمَنِ اتَّقَى خَيْرٌ مِنَ الْغِنَى وَطِيبُ
النَّفْسِ مِنَ النَّعَمِ

“Tidak mengapa seseorang itu kaya asalkan bertakwa. Sehat bagi orang yang bertakwa itu lebih baik dari kaya. Dan hati yang bahagia adalah bagian dari nikmat.” (HR. Ibnu Majah no. 2141)

Doktrin tentang pentingnya kesehatan bagi manusia tersurat dalam hadits tersebut. Yakni bagi orang-orang yang bertakwa, mereka akan menumbuhkan kebahagiaan dari dalam dirinya melalui nikmat kesehatan yang dititipkan kepadanya. Mengingat pentingnya kesehatan bagi manusia, maka sebagai

¹ Carolina, Putria, et al. "Pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan Menjaga Kesehatan dan Kebugaran melalui Olahraga bagi Lansia di Posyandu Eka Harapan Kelurahan Pahandut Palangka Raya: Community Service Health Education Maintaining Health and Fitness through Sports for the Elderly at the Eka Harapan Posyandu in Pahandut Palangka Raya Village." *Jurnal Surya Medika (JSM)* 4.2 (2019): hlm. 88

manusia harus bisa menjaga kesehatan. Terutama kesehatan yang bersifat jasmani maupun rohani. Keduanya harus diseimbangkan dengan baik agar energi yang dihasilkan juga berdampak lurus dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.

Menjaga kesehatan adalah bagian terpenting agar dalam melaksanakan aktifitas bisa bermanfaat. Dewasa ini, masyarakat saling berlomba dalam menjaga kesehatan tubuh dengan berolahraga disebabkan berbagai macam hal diantaranya ; menderita penyakit tertentu, menyaksikan secara langsung orang terdekatnya yang sakit, dan mengikuti *influencer-influencer* sosial media kesehatan. Sehingga, personal manusia tersebut akhirnya melakukan kegiatan-kegiatan pencegahan penyakit dalam tubuh dengan rutin berolahraga, meditasi, aerobik, cardio, fitness dan sebagainya.

Realita ini juga berbanding lurus dengan kondisi masyarakat. Di media banyak diberitakan orang-orang mengalami gangguan kesehatan seperti maraknya penyakit diabetes, insomnia, hipertensi, bahkan gagal ginjal di usia muda. Komunikasi linguistik maupun non verbal, tertulis maupun tidak tertulis merupakan salah satu elemen interaksi yang memiliki nilai pokok tertentu.² Oleh karena itu, bukan suatu anomali apabila maraknya komunikasi sosial media kesehatan menjadikan seseorang dapat terpengaruh untuk ikut menjaga kesehatan tubuhnya. Tidak hanya media sosial melalui pertunjukkan event-event kesehatan juga dapat menstimulus masyarakat untuk mengikuti pola hidup sehat.

² Ridwan Aang, *Filsafat Komunikasi*, (Bandung: Pustaka Setia, 2013), hlm. 91

Sebagaimana pada studi awal, peneliti berkunjung ke salah satu tempat pusat kebugaran. Peneliti mendapati beberapa fenomena seperti tingkat semangat yang fluktuatif, jadwal latihan yang kurang progresif, cedera saat latihan kebugaran, dan kecenderungan *stuck* pada pola latihan. Menurut, salah satu narasumber hal ini biasanya dipengaruhi oleh beberapa hal seperti partner (pasangan) ketika berolahraga, dan intensitas *workout session*.

Semangat seseorang akan cenderung meningkat apabila ia memiliki partner dalam hal berolahraga atau menjaga kesehatan tubuh. Sebaliknya, semangat menurun bila ia tidak memiliki partner dalam berprogres. Demikian juga dipengaruhi oleh intensitas *workout session*, apabila jelang waktu mendekati kompetisi, maka intensitas latihan kebugaran pun meningkat.

Berangkat dari fenomena di atas, peneliti tertarik untuk menganalisa bagaimana strategi komunikasi yang digunakan oleh *personal trainer* kepada klien/masyarakat. dalam *workout session* dalam memberikan pengaruh kepada lingkungan sekitar untuk menumbuhkan kesadaran dalam menjaga kesehatan tubuh. Dalam hal ini, peneliti mengambil studi kasus di kabupaten Pekalongan. Hal ini didasarkan pada mulai maraknya *workout session* di area Pekalongan, dan juga mulai terlihat beberapa bibit-bibit atlet dalam event tersebut yang dinilai memiliki pengaruh untuk lingkungan masyarakat.

Peneliti menuliskan hasil penelitian ini dalam skripsi yang berjudul
“STRATEGI KOMUNIKASI INTERPERSONAL *PERSONAL TRAINER* DALAM MENUMBUHKAN KESADARAN KESEHATAN

TUBUH PADA *WORKOUT SESSION* DI KABUPATEN PEKALONGAN PERSPEKTIF ISLAM”

B. Pembatasan dan Rumusan Masalah

Sebagaimana rumusan masalah di atas maka penelitian ini dibatasi dengan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana strategi komunikasi interpersonal *personal trainer* dalam menumbuhkan kesadaran kesehatan tubuh pada *workout session* di kabupaten Pekalongan ?
2. Apa saja faktor pendukung dan penghambat komunikasi interpersonal *personal trainer* dalam menumbuhkan kesadaran kesehatan tubuh pada *workout session* di kabupaten Pekalongan ?

C. Tujuan Penelitian

1. Menganalisa strategi komunikasi interpersonal *personal trainer* dalam menumbuhkan kesadaran kesehatan tubuh pada *workout session* di kabupaten Pekalongan
2. Memahami faktor pendukung dan penghambat komunikasi interpersonal *personal trainer* dalam menumbuhkan kesadaran kesehatan tubuh pada *workout session* di kabupaten Pekalongan

D. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

- a. Memberikan wawasan bagi pembaca tentang strategi komunikasi interpersonal yang dilakukan *personal trainer* kepada kliennya di Gym
- b. Menambah pengetahuan tentang ilmu komunikasi dan dunia *fitness*

- c. Bagi personal trainer, meningkatkan motivasi untuk mampu berkomunikasi lebih efektif dan menyamankan klien

2. Secara Praktis

- a. Bagi pembaca mendorong rasa ingin tahu lebih lanjut mengenai dunia *fitness*
- b. Bagi pelaku dunia *fitness*, memberikan opsi lain dalam mengupayakan strategi komunikasi yang efektif kepada orang-orang di dunia *fitness*
- c. Bagi Peneliti Melatih ketrampilan mengidentifikasi dan menganalisa efektifitas komunikasi yang dilakukan kepada kliennya

E. Tinjauan Pustaka

Berdasarkan penelusuran peneliti, ditemukan penelitian-penelitian relevan terdahulu yang dapat digunakan untuk sumber acuan dan juga sebagai pembanding dalam penelitian yang berjudul “Strategi Komunikasi *Personal Trainer* Dalam Menumbuhkan Kesadaran Masyarakat Tentang Kesehatan Tubuh Melalui *Workout session* Di Kabupaten Pekalongan”, yaitu sebagai berikut:

Pertama, Penelitian karya Ana Risqiana³ yang berjudul “Strategi Komunikasi dalam Pemasaran PT. OGOS Indonesia Gemilang Melalui New Media”, Universitas Islam Negeri (UIN) KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan tahun 2022. Karya ini membahas tentang strategi komunikasi dalam pemasaran PT. OGOS Indonesia Gemilang karya ini menggunakan metode kualitatif

³ Ana Risqiana, “Strategi Komunikasi dalam Pemasaran PT. OGOS Indonesia Gemilang Melalui New Media”, (Pekalongan: *Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan*, 2022)

dengan menggunakan pendekatan deskriptif, dan bersifat penelitian lapangan (field research). Sumber data dari penelitian ini dikelompokkan menjadi sumber data primer yang merupakan hasil observasi dan wawancara dengan data sekunder yang berisi dokumen-dokumen lainnya yang dapat menunjang data pokok. Persamaan kedua penelitian ini ialah membahas mengenai strategi komunikasi yang dilakukan subjek tertentu, sama-sama menggunakan pendekatan penelitian kualitatif, termasuk ke dalam jenis penelitian lapangan, dan sama-sama menggunakan analisis data deskriptif. Sedangkan perbedaan antar kedua penelitian ini yaitu terletak pada objek penelitian, kemudian penelitian terdahulu lebih mengarah kepada strategi komunikasi dalam bidang pemasaran, sedangkan penelitian yang ada pada skripsi ini mengarah pada strategi komunikasi di bidang olahraga atau kesehatan.

Kedua, Penelitian karya Noval Fariz⁴ yang berjudul “Strategi Komunikasi Komunitas Gusdurian Semarang dalam Menyampaikan Toleransi Menurut Islam”, Universitas Islam Negeri (UIN) KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan tahun 2021. Karya ini membahas tentang strategi komunikasi komunitas Gusdurian Semarang dalam menyampaikan toleransi menurut Islam, karya ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan perspektif fenomenologi. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan wawancara, observasi dan studi dokumen kelembagaan. Persamaan penelitian ini ialah sama-sama mengkaji strategi komunikasi yang dilakukan subjek

⁴ Noval Fariz, “Strategi Komunikasi Komunitas Gusdurian Semarang dalam Menyampaikan Toleransi Menurut Islam”, (Pekalongan: *Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan*, 2021)

kepada objek untuk mempengaruhi sikap masyarakat. Kemudian, jenis penelitian menggunakan penelitian lapangan dan pendekatan kualitatif. Sedangkan, perbedaannya ialah objek penelitian ialah komunitas tertentu dan variabel yang disampaikan ialah tentang toleransi (sikap masyarakat).

Ketiga, Penelitian yang dilakukan oleh Rakinda Wanayang Army Syah Putri dan Heidy Arviani⁵ dalam jurnal yang berjudul “Strategi Komunikasi Interpersonal Pelatih dengan Atlet Putri *Hockey* Kota Surabaya Dalam Porprov 2022”. Dalam penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa peran pelatih sangat penting dalam menyatukan tujuan para atlet. Motivasi dari pelatih juga berperan penting ketika pertandingan berlangsung meskipun terkadang komunikasi antara pelatih dan atlet sering menemukan hambatan. Hambatan komunikasi ditemukan dalam penelitian ini yaitu adanya sikap tertutup dari para atlet putri Kota Surabaya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam, observasi, dokumentasi, dan studi pustaka. Penelitian dilakukan dengan menggunakan purposive sampling dengan menetapkan 2 informan pelatih dan 3 informan atlet Kota Surabaya. Pelatih menggunakan strategi komunikasi untuk mendekati diri kepada atlet dengan menggunakan teknik repetisi sebagai penyampaian instruksi. Kedua penelitian ini sama-sama memiliki fokus penelitian tentang strategi komunikasi yang dilakukan oleh seorang pelatih atau

⁵ Rakinda Wanayang Army Syah Putri dan Heidy Arviani, “Strategi Komunikasi Interpersonal Pelatih dengan Atlet Putri *Hockey* Kota Surabaya Dalam Porprov 2022”, (Surabaya: *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 2023), Volume 6, Nomor 10

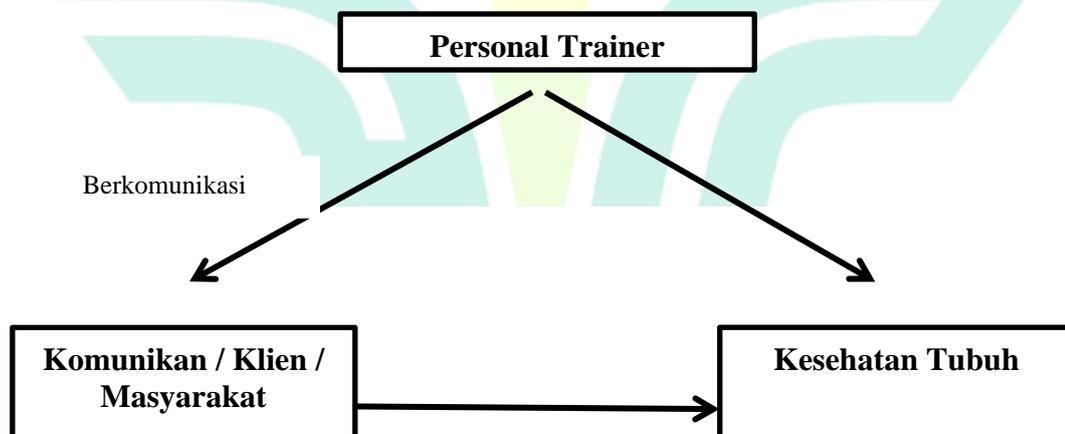
personal trainer, kemudian jenis penelitian sama yakni penelitian kualitatif. Perbedaannya dengan penelitian sekarang terdapat pada jumlah responden, lokasi penelitian, dan objek penelitian yang dilakukan antara penelitian terdahulu dan penelitian sekarang.

Keempat, Penelitian yang dilakukan oleh Zahlul Yussar⁶ dengan judul “Strategi Komunikasi Pelatih dengan Atlet dalam Mencapai Tujuan Prestasi Berkuda Pada Sekolah Berkuda Yussar Horse Club Sidoarjo”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana strategi komunikasi pelatih dan atlet berkuda club berkuda Yussar Horse Club Sidoarjo dalam tujuan prestasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi komunikasi yang digunakan pelatih memiliki peran yang sangat signifikan dalam prestasi para atlet. Dapat disimpulkan strategi yang paling efektif adalah dengan pendekatan dan komunikasi yang sering setelah latihan. Proses komunikasi interpersonal merupakan bentuk hal yang penting dalam penyampaian pesan pelatih kepada atletnya sehingga tercapai tujuan prestasinya. Persamaan dengan penelitian kali ini ialah sama-sama memiliki fokus penelitian tentang strategi komunikasi yang dilakukan oleh seorang pelatih atau personal trainer, jenis penelitian sama yakni penelitian kualitatif. Perbedaan yang terlihat dari kedua penelitian ini yaitu objek yang di teliti dan ruang lingkup yang diteliti.

F. Kerangka Berfikir

⁶ Zahlul Yussar, “Strategi Komunikasi Pelatih dengan Atlet dalam Mencapai Tujuan Prestasi Berkuda Pada Sekolah Berkuda Yussar Horse Club Sidoarjo”, (Surabaya: *Skripsi Mahasiswa Ilmu Komunikasi, FISIP Universitas Airlangga*, 2019)

Pada penelitian ini, peneliti memiliki konsep atau pola fikir bahwa seseorang personal trainer yang umumnya bekerja di pusat-pusat kebugaran pasti memiliki startegi komunikasi yang transitif kepada beberapa orang terutama klien mereka. Komunikasi yang terbangun antara seorang personal trainer umumnya didasarkan pada problema atau permasalahan dari masing-masing kliennya. Permasalahan-permasalahan tersebut diantaranya ialah bullying penampilan (body shaming), penyakit, atau bahkan tingkat psikologis negatif yang dialami klien karena permasalahan pada fisiknya. Oleh karena itu, personal trainer memberikan edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan agar dapat tampil lebih prima. Salah satu sarana atau kendaraan yang digunakan para personal trainer ini ialah melalui workout session. Sehingga, workout session menjadi variabel yang perlu dilihat efektifitasnya dalam memberikan umpan balik masyarakat terhadap kesadaran diri untuk menjaga kesehatan tubuh. Dalam bagan konsep berfikir ini peneliti gambarkan sebagai berikut:



G. Metode Penelitian

Dalam Pendekatan Penelitian terdapat Metode Penelitian merupakan sebuah cara guna mendapatkan data data dengan maksud dan tujuan tertentu, bisa didapat dengan secara ilmiah, yaitu secara rasional, empiris dan sistematis. Rasional merupakan penelitian dengan cara yang masuk akal dan bisa dijangkau dengan pola pikir manusia. Empiris merupakan cara yang bisa diamati dan dirasa melalui indra manusia sehingga bisa dirasakan oleh orang lain juga. Sistematis merupakan proses penelitian yang dilakukan secara logis dan masuk pada pemikiran manusia.⁷

1. Jenis dan Pendekatan

Jenis penelitian kali ini ialah *field-research* (penelitian lapangan) dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Penelitian kualitatif adalah riset yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan *descriptive analyze* (analisis deskriptif). Sehingga, akan menjelaskan secara detail bagaimana seorang personal trainer dapat menjadi agen yang mempengaruhi kesadaran peningkatan kesehatan tubuh di lingkungan masyarakat melalui *workout session*.

2. Sumber Data

1. Data Primer

Data ini berasal dari sumber asli atau sumber pertama. Data ini tidak dalam format komplikasi atau file. Data ini harus diminta responden,

⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta,2012), hlm. 2

individu yang menggunakannya sebagai fasilitas pengumpulan data atau informasi.⁸ Dalam penelitian ini kegiatan primer yang dilakukan ialah wawancara. Peneliti akan mewawancarai 4 orang yang berprofesi *personal trainer* (PT), dan beberapa klien/masyarakat dengan *random sampling* (pengambilan sampel secara acak di gym)

2. Data Sekunder

Data ini merupakan tambahan atau data pendukung dalam penelitian. Sumber datanya yaitu berupa buku ilmiah, jurnal penelitian, dokumentasi skripsi sebelumnya, website resmi dan sumber lain seperti dari internet. Sumber utama data dalam penelitian kualitatif adalah perkataan dan tindakan.⁹

3. Teknik Pengumpulan Data

a. Wawancara/*Interview*

Peneliti melaksanakan wawancara secara bebas, dimana peneliti mempersiapkan beberapa pertanyaan yang kemudian dijawab langsung secara tatap muka dengan masyarakat yang berada di gym. Wawancara tersebut dilakukan kepada 4 orang yang berprofesi *personal trainer* (PT), dan beberapa masyarakat dengan *random sampling*. Kegiatan dari interview ini peneliti akan melakukan wawancara secara acak dengan informan yang ditemui pada lokasi

⁸ Narimawati, *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif, Teori dan Aplikasi*, (Bandung: Agung Media, 2008), hlm. 98

⁹ Lexy J. Moleong, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2018), hlm. 157

penelitian. Random sampling juga memungkinkan untuk memberikan kriteria kepada informan penelitian, hal ini bertujuan agar informasi sesuai dengan subjek penelitian. Adapun indikator informan yang peneliti tentukan dalam penelitian ini ialah :

- 1) Berusia lebih dari 18 tahun untuk klien/masyarakat
- 2) Beberapa masyarakat yang memiliki gangguan kesehatan atau psikologis
- 3) Menjadi member di salah satu tempat pusat kebugaran
- 4) Aktif secara rutin melakukan kontrol kesehatan
- 5) Aktif menggunakan media sosial

Sedangkan bagi seorang personal trainer, peneliti menentukan indikator sebagai berikut :

- 1) Personal trainer bersertifikat
- 2) Personal trainer berusia lebih dari 25 tahun
- 3) Personal trainer telah berpengalaman dalam dunia fitness sekurang-kurangnya 1 tahun
- 4) Personal trainer telah mengikuti *event body contest* setidaknya 2 kali

Hal ini didasarkan pada pengalaman dan jam terbang bagi seorang PT. Seorang PT dapat dikatakan kredibel apabila telah memenuhi beberapa kriteria tersebut.

b. Observasi

Dalam penelitian ini dapat dilakukan observasi langsung ke Transmart Pekalongan dimana disitulah tempat pelaksanaan workout session. Observasi ini sebagai bentuk pengamatan langsung di lapangan, serta membantu menjelaskan secara rinci mengenai strategi komunikasi melalui workout session di pekalongan dalam menumbuhkan kesadaran masyarakat untuk menjaga kesehatan tubuh perspektif islam.

c. Dokumentasi

Merupakan data yang digunakan untuk menyempurnakan data premier dari data berupa dokumentasi dan laporan. Selain itu menurut Hasanudin Saleh, metode dokumentasi sendiri yaitu mencari data tentang variabel-variabel berupa catatan, buku, surat kabar, risalah, agenda, dan lain sebagainya.

4. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Dalam penelitian kualitatif, analisis data harus seiring dengan pengumpulan fakta-fakta di lapangan, dengan demikian analisis data dapat dilakukan sepanjang proses penelitian dengan menggunakan tehnik analisa sebagai berikut :

Pertama Reduksi Data, Reduksi data adalah proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyerdehanaan, pengabstraan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di

lapangan, proses ini berlangsung terus-menerus selama proses penelitian masih berlangsung.

Kedua Penyajian Data, Penyajian data adalah kegiatan ketika sekumpulan informasi disusun, sehingga memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Bentuk penyajian data kualitatif, dapat berupa teks naratif, maupun matrik, grafik, jaringan dan bagan.

Ketiga Penarikan Kesimpulan, Upaya penarikan kesimpulan atau verifikasi dilakukan peneliti secara terus-menerus selama berada di lapangan. Dari permulaan pengumpulan data, peneliti mulai mencari arti benda-benda, mencatat keteraturan pola-pola (dalam catatan teori), penjelasan-penjelasan, konfigurasi-konfigurasi yang mungkin, alur sebab akibat, dan proposal.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan yang diaplikasikan pada penulisan ini tersusun dari lima bagian yaitu:

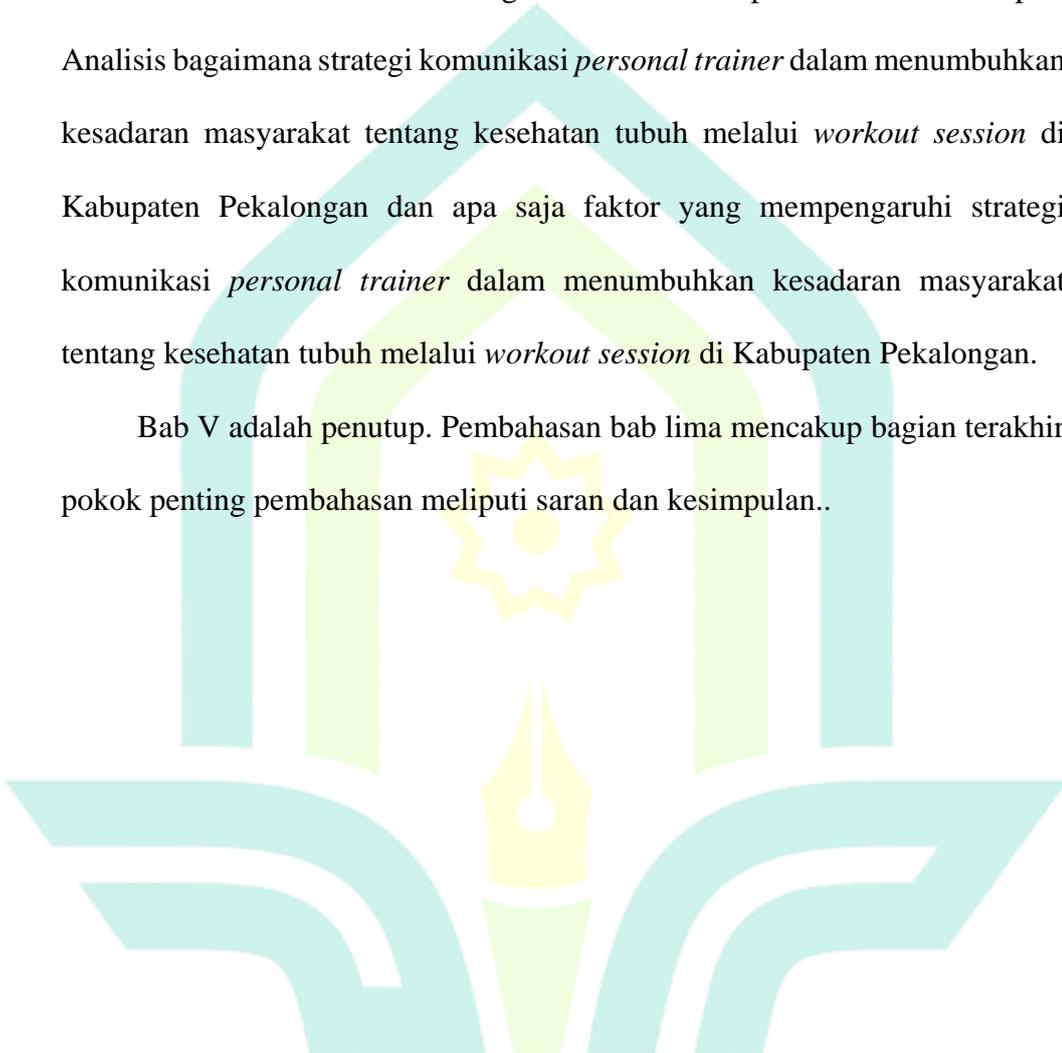
Bab I adalah pendahuluan. Pembahasan pada bab ini meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, metode penelitian, kajian pustaka, dan sistematika penulisan.

Bab II adalah landasan teori. Pembahasan pada bab ini meliputi Teori Strategi Komunikasi, Personal Trainer, Kesehatan Tubuh, dan juga *Workout session*.

Bab III adalah temuan penelitian. Pembahasan bab ini meliputi strategi komunikasi *personal trainer* dan apa saja faktor yang mempengaruhi strategi komunikasi *personal trainer* dalam menumbuhkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan tubuh melalui *workout session* di Kabupaten Pekalongan.

Bab IV adalah analisis strategi komunikasi interpersonal trainer meliputi Analisis bagaimana strategi komunikasi *personal trainer* dalam menumbuhkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan tubuh melalui *workout session* di Kabupaten Pekalongan dan apa saja faktor yang mempengaruhi strategi komunikasi *personal trainer* dalam menumbuhkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan tubuh melalui *workout session* di Kabupaten Pekalongan.

Bab V adalah penutup. Pembahasan bab lima mencakup bagian terakhir pokok penting pembahasan meliputi saran dan kesimpulan..



BAB V

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai strategi komunikasi interpersonal personal trainer dalam menumbuhkan kesadaran kesehatan tubuh pada *workout session* di kabupaten pekalongan, dapat disimpulkan beberapa poin penting sebagai berikut:

1. Strategi komunikasi yang diterapkan oleh Personal Trainer (PT) dalam membangun hubungan dengan klien mengacu pada dua teori utama, yaitu *Social Penetration Theory* dan *Equity Theory*. *Social Penetration Theory* menunjukkan bahwa hubungan antara PT dan klien terbentuk atas dasar saling membutuhkan dan adanya nilai tukar, seperti imbalan ekonomi bagi PT dan arahan serta pendampingan latihan bagi klien. Hubungan ini bersifat timbal balik dan didasarkan pada keuntungan yang dirasakan oleh kedua belah pihak. Hubungan saling menguntungkan antara dua pihak dapat dilihat sebagai bentuk kerjasama dan tolong-menolong yang dianjurkan dalam islam. Dalil yang mendasari hal ini adalah konsep ta'awun (tolong-menolong) seperti halnya terdapat dalam potongan ayat di surat Al ma'idah ayat 2 yang memiliki arti; "*Tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan.*" Dalam hal ini selaras dengan konsep simbiosis mutualisme antara PT dan klien yaitu saling tolong menolong dalam hal kebaikan. *Equity Theory* menekankan pentingnya keadilan dalam hubungan interpersonal. Baik PT maupun klien merasa puas ketika input (waktu, tenaga, biaya, perhatian) yang mereka berikan seimbang

dengan output (imbalan, hasil fisik, kepuasan pribadi) yang mereka terima. Ketika terjadi ketimpangan, potensi konflik atau ketidakpuasan bisa muncul.

2. Faktor yang mempengaruhi efektifitas komunikasi interpersonal PT kepada klien terdiri dari, faktor pendukung yaitu : Kredibilitas dan kewibawaan komunikator (PT) yang tercermin dalam sikap, kemampuan berbicara, dan pengalaman kepelatihan, Pengetahuan luas dari komunikan (klien maupun PT) yang memungkinkan pertukaran informasi yang efektif dan mengurangi miskomunikasi, Perancangan pesan komunikasi yang strategis dan adaptif, disesuaikan dengan karakteristik klien, media yang tepat, dan disampaikan dengan kombinasi verbal dan nonverbal. Sedangkan, faktor penghambat komunikasi interpersonal : Hambatan biologis dan psikologis seperti PT yang gugup, klien yang tidak fokus, atau adanya perbedaan gender yang membuat komunikasi tidak terbuka, Kurangnya pemahaman terhadap latar belakang sosial dan budaya masing-masing pihak yang memicu perbedaan penafsiran terhadap pesan, Prasangka buruk antara komunikator dan komunikan yang mengarah pada sikap apatis dan penolakan pesan, Komunikasi satu arah dan monoton secara verbal, tanpa interaktivitas atau media pendukung, yang membuat pesan sulit dipahami dan membosankan, Masalah teknis atau ketidaksesuaian media komunikasi, seperti gangguan pada microphone atau penyampaian yang kurang visual, Perbedaan bahasa dan simbol komunikasi yang menyebabkan salah tafsir dan membuat klien kesulitan memahami arahan pelatih.

Penelitian ini menegaskan bahwa komunikasi interpersonal berperan besar dalam meningkatkan motivasi, kepercayaan, loyalitas, dan hasil latihan klien.

Namun, hal ini juga tetap harus dilandasi dengan keimanan dan rasa saling menjaga agar tidak terjerumus pada dosa-dosa kecil, terutama apabila klien dengan PT nya lawan jenis.

Demikian Skripsi ini peneliti susun dengan kenyataan dan fakta temuan di lapangan. Peneliti menilai bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan yang dapat disempurnakan lagi dalam penelitian-penelitian sejenis selanjutnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Aang, Ridwan. 2021. *Filsafat Komunikasi*. Bandung: Pustaka Setia
- Amirah, Dkk. 2023. "Menjaga Kesehatan Tubuh dalam Perspektif Islam", (Banjarmasin: *Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya Universitas Lambung Mangkurat*. Volume 1, Nomor 5
- Asriwati. 2021. *Strategi Komunikasi Yang Efektif Communication For Behavioral Impact (Combi) Dalam Pengendalian Demam Berdarah Dengue*. Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Cahyani, Adelia Masrifah. 2020. Strategi komunikasi humas pemerintah kota surabaya dalam melayani dan menggali potensi masyarakat melalui media sosial." *Jurnal Ilmu Komunikasi* 10.1.
- Chusni, Muhammad Minan. Dkk. 2021. *Strategi Belajar Inovatif*. Sukoharjo: Pradina Pustaka.
- Fariz, Noval. 2021. "Strategi Komunikasi Komunitas Gusdurian Semarang dalam Menyampaikan Toleransi Menurut Islam". Pekalongan: *Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan*.
- Glans, Karen. 2015. *Health Behavior: Theory, Research, and Practice*. Germany: Wiley.
- Hafid, Cangara. 2014. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Husin, Achmad Fuadi. 2014. Islam dan kesehatan. *Islamuna: Jurnal Studi Islam* 1.2.
- Jauwinata, Enzo Scifo Jauwinata dan Wulan Purnama Sari. 2022. "Analisis Komunikasi Interpersonal Yang Efektif Antara Personal Trainer Dengan Member Gym Starfi". Jakarta: *Jurnal Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Tarumanagara, Jakarta*. Vol. 1, No. 1.
- Listianingrum, Ria, Ana Fitriana Poerana, and Weni A. Arindawati. 2021. Strategi Komunikasi melalui Media Instagram dalam memberikan informasi kepada mahasiswa." *Jurnal Pustaka Komunikasi* 4.1.
- Marfu'ah, Usfiyatul. 2017. Strategi Komunikasi Dakwah Berbasis Multikultural. *Islamic Communication Journal* 2.2.
- Mastono. Personal Trainer Di Fit Hub Nipah Mall Makassar, <https://fithub.id/blog/personal-trainer-adalah>. diakses Pada 07/09/2024 Pukul 18.29

- Moleong, Lexy J. 2018. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Morissan. 2008. *Jurnalistik Televisi Mutakhir*. Jakarta: Media Grafika.
- Narimawati. 2008. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif, Teori dan Aplikasi*. Bandung: Agung Media.
- Pambudi, Langgeng dan Ristanti Puji Astuti. 2023. "Survei Tingkat Kepuasan Member Terhadap Program Latihan Dan Jasa Layanan Yang Diberikan Oleh Trainer Di Queen Gym Sedayu Bantul Yogyakarta". Yogyakarta: *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran* Vol. 2
- Putri, Rakinda Wanayang Army Syah dan Heidy Arviani. 2023. "Strategi Komunikasi Interpersonal Pelatih dengan Atlet Putri Hockey Kota Surabaya dalam Porprov 2022" Surabaya: *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*. Volume 6, Nomor 10
- Putria, Carolina et al. 2019. "Pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan Menjaga Kesehatan dan Kebugaran melalui Olahraga bagi Lansia di Posyandu Eka Harapan Kelurahan Pahandut Palangka Raya: Community Service Health Education Maintaining Health and Fitness through Sports for the Elderly at the Eka Harapan Posyandu in Pahandut Palangka Raya Village." *Jurnal Surya Medika (JSM)* 4.2
- Rachmadani, Cherni. 2023. Strategi komunikasi dalam mengatasi konflik rumah tangga mengenai perbedaan tingkat penghasilan di RT. 29 Samarinda Seberang. *E-journal Ilmu Komunikasi* 1.1
- Risqiana, Ana. 2022. "Strategi Komunikasi dalam Pemasaran PT. OGOS Indonesia Gemilang Melalui New Media". Pekalongan: *Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan*
- Silitonga, Eddy Saniso. 2020. *Startegi Komunikasi Dalam Bisnis*, (Jakarta: Ciptaan Mendia Nusantara.
- Silviani, Irene dan Prabudi Darus. 2021. *Strategi Komunikasi Pemasaran Menggunakan Teknik Intregated Marketing Communication*. Surabaya: Scopindo Media Pustaka.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suiraoaka, Putu. 2024. Kesehatan Masyarakat Untuk Masa Depan Yang Lebih Baik. 2024. Temanggung : Cendikia Mulia Mandiri, hlm .55-59.

Widodo, Aan, and Diah Ayu Permatasari. 2020. Strategi Komunikasi Pemerintah Kota Bekasi Dalam Program Bekasi Smart City." *ETTISAL: Journal of Communication* 5.1.

Yurisaldi Saleh, Arman. 2010. Berdzikir Untuk Kesehatan Saraf. Jakarta: Zaman.

Yussar, Zahlul. 2019. "Strategi Komunikasi Pelatih dengan Atlet dalam Mencapai Tujuan Prestasi Berkuda Pada Sekolah Berkuda Yussar Horse Club Sidoarjo". Surabaya: *Skripsi Mahasiswa Ilmu Komunikasi, FISIP Universitas Airlangga*.

Na'imah, Tri, and Dyah Siti Septiningsih. 2019. "Komunikasi interpersonal dalam kajian Islam." Seminar Nasional Prodi PAI UMP, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Jawa Tengah, Indonesia.



A. Identitas Pribadi

Nama : Ahmad Ramadhan

TTL :

Alamat (sesuai KTP) :

Riwayat Pendidikan : SDN

SMPN

SMK

No. Tlp / WA :

E-mail : @gmail.com

B. Identitas Orang Tua

Nama Ayah :

Alamat :

Pekerjaan : Guru

Nama Ibu :

Alamat :

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

