

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini sudah banyak orang yang mulai sadar pentingnya berolahraga terutama di masa-masa pandemi seperti ini. Olahraga dapat menghasilkan dampak positif terhadap tubuh yaitu untuk meningkatkan sistem imun pada saat masa pandemi serta juga dapat dijadikan sebuah kesempatan untuk seseorang mencapai target baru seperti mendapatkan berat badan yang ideal dan menjadikan tubuh lebih sehat lagi. Banyak sekali pilihan olahraga yang cukup digemari dan bisa dilakukan seperti olahraga kardio ataupun olahraga angkat beban (*weight lifting*).

Memang kedua olahraga tersebut sangat populer atau sering dilakukan di Indonesia, jenis kegiatan olahraga yang ideal dilakukan dalam sehari-hari serta dapat melakukannya di rumah ataupun tempat kebugaran/*gym*. Akan tetapi kedua olahraga ini memiliki perbedaan seperti dari sisi pengertian, manfaat, hingga cara untuk melakukannya. Untuk kardio itu sendiri merupakan akronim dari latihan *kardiovaskular* dan angkat beban atau *weight lifting* merupakan jenis olahraga yang dapat membantu dan memperbesar massa otot melalui media bantu berupa beban yang diangkat. Dari segi manfaatnya kardio memberikan fokus lebih terhadap tingkatan detak jantung serta kekuatan otot jantung itu sendiri, lalu untuk angkat beban memberikan fokus lebih untuk kekuatan otot-otot pada tubuh sehingga dapat membentuk tubuh menjadi lebih atletis dan juga ideal.

Olahraga yang bisa menjadi alternatif adalah olahraga angkat beban. Ketika dibandingkan dengan olahraga kardio, melakukan olahraga *weight lifting* paling sedikit 20 menit sehari dapat memiliki potensi untuk pembakaran lemak 3 kilogram lebih banyak dibandingkan dengan olahraga kardio (aerobik) karena sesudah melakukan latihan beban otot memerlukan banyak energi untuk perbaikan pada serat-seratnya. Disisi lain, olahraga angkat beban dilakukan secara rutin akan mendapatkan hasil berupa pembakaran kalori menjadi meningkat serta

metabolisme pada tubuh menjadi lancar selama kurun waktu 39 jam setelah melakukan. Metabolisme yang dimiliki pria akan meningkat sebanyak 9% dan wanita meningkat hingga 4% sesudah 24 minggu melakukan latihan beban.

Olahraga angkat beban memang cukup banyak digemari oleh kaum pria yang ingin memiliki bentuk tubuh ideal dan memasuki pola hidup sehat. Akan tetapi muncul beberapa persepsi yang dirasa salah terhadap latihan beban khususnya untuk kaum hawa, karena ketika dilakukan secara rajin oleh perempuan menganggap nantinya tubuh akan menjadi kekar dan berotot. Bahwasanya perempuan perlu berolahraga latihan beban lebih keras ketika ingin mendapatkan badan yang kekar jika dibandingkan dengan pria. Masalah ini disebabkan tubuh perempuan memiliki sedikit hormon testosteron dan hormon pertumbuhan. Kesalahpahaman yang beredar di masyarakat selanjutnya yaitu ketika usia semakin tua mereka tidak ingin melakukan latihan beban. Karena seiring berjalannya waktu/usia ketika seseorang usianya sudah lebih dari 30 tahun akan terjadinya *sarcopenia*, dimana suatu kondisi penurunan massa otot dan kekuatan sebanyak 3-5%. Sesungguhnya usia bukan hal penentu bagi seseorang untuk tidak berolahraga dan menjaga tubuhnya untuk tetap sehat mulailah aktivitas olahraga yang ringan seperti bersepeda, jogging, dan angkat beban. Untuk membantu menghindari dari resiko timbulnya penyakit seiring bertambahnya usia, seperti osteoporosis dan juga rematik.

Olahraga angkat beban sangat disarankan untuk dilakukan baik pria maupun wanita, tua maupun muda. Untuk wanita sangat disarankan melakukan olahraga angkat beban karena akan membuat otot-otot di tubuh menjadi lebih kencang, bukan berarti akan berotot seperti pria tapi berpengaruh kepada pembakaran lemak hingga 40% dan ketika dibantu dengan program diet akan menjadi lebih efektif manfaat yang dirasakan oleh wanita. Orang yang sudah memiliki usia diatas 30 tahun sangat dianjurkan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga angkat beban ini karena memiliki manfaat yang bisa tubuh rasakan. Olahraga ini bisa dibilang tergolong aman untuk dilakukan hanya saja dilakukannya dengan lebih hati-hati, mulai dari angkat beban yang ringan dulu saja dilanjutkan dengan peningkatan berat

beban yang diangkat untuk mendapatkan manfaat secara maksimal yang bisa tubuh rasakan. Sehingga olahraga angkat beban sangat membantu yang sudah berusia untuk mencegah terjadinya *sarcopenia* karena dengan latihan beban bisa menjaga dan meningkatkan massa atau kekuatan otot di tubuh. Lalu pencegahan terjadinya *osteoporosis* dimana menipisnya lapisan pada tulang sehingga rentan sekali terjadinya cedera ataupun patah.

Terlepas dari alasan itu semua penting sekali memulai gaya hidup yang sehat dengan cara berolahraga dan latihan beban sehingga ketika melatih otot dan semakin kencang yang berdampak kepada tulang pun menjadi kuat sehingga aktivitas gerak menjadi normal yang pada akhirnya melancarkan metabolisme di dalam tubuh terjaga, lalu lemak di tubuh menjadi menurun atau rendah. Maka minimnya resiko timbul penyakit-penyakit kronis seperti, tekanan darah, gula darah, kolesterol dan pengentalan darah yang pada akhirnya bergantung pada obat-obatan. Ketika otot dikencangkan otomatis gula di dalam tubuh akan cepat terbakar, latihan beban adalah aktivitas membakar gula di tubuh paling efektif dalam waktu yang singkat sedangkan orang yang gemuk punya masalah tersebut karena memiliki banyak gula di tubuhnya. Maka dari itu, perlu adanya konsep perancangan informasi yang dilakukan penulis berupa media kampanye guna meningkatkan kesadaran tentang persepsi-persepsi yang salah dari masyarakat dan kepedulian mengenai manfaat olahraga angkat beban guna terhindar dari *sarcopenia*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan pada latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana merancang kampanye tentang manfaat olahraga angkat beban untuk mencegah terjadinya *sarcopenia* ?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan dalam latar belakang, dapat dibuat batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Demografi

- Jenis Kelamin : Laki – laki dan Perempuan
- Usia : 20 – 40 tahun
- Pendidikan : SMA, S1
- Kelas Ekonomi : SES C – A

2. Geografis

- Kota : Tangerang dan Jakarta

3. Psikografis

- Sikap : Peduli terhadap gaya hidup sehat
- Gaya Hidup : Sehat, Termotivasi dan Semangat

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dari penelitian ini adalah membuat kampanye sosial manfaat olahraga angkat beban agar terhindar dari *sarcopenia* dengan menggunakan media yang tepat agar dapat mengedukasi masyarakat mengenai efek kesehatan yang ditimbulkan dari olahraga angkat beban.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Berdasarkan permasalahan yang telah di uraikan dalam latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan perancangan, berikut merupakan manfaat perancangan kampanye sosial yang akan dilakukan :

1) Bagi Penulis

Melalui perancangan yang penulis buat dapat mengetahui cara merancang kampanye sosial terhadap manfaat olahraga angkat beban, berdasarkan penerapan ilmu-ilmu yang sudah penulis pelajari pada saat perkuliahan di Universitas Multimedia Nusantara.

2) Bagi Masyarakat

Agar meningkatkan kesadaran dan memberikan informasi kepada masyarakat terhadap manfaat olahraga angkat beban yang dapat terhindar terjadinya *sarcopenia* sehingga tidak ada lagi alasan untuk berolahraga terutama olahraga angkat beban.

3) Bagi Universitas

Melalui perancangan kampanye sosial ini dapat menjadi acuan untuk Mahasiswa/i suatu saat nanti.



UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA