

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Berat badan yang ideal merupakan dambaan semua orang. Berat badan yang tidak ideal sering menjadi penyebab dari *bullying* terutama pada pria, hal ini diperkuat oleh Wang dkk. (2018) yang mengungkapkan bahwa pria yang memiliki berat badan tidak normal lebih cenderung di-*bully* khususnya pria yang berbadan kurus. Memiliki badan yang kurus kadang menimbulkan rasa kurang percaya diri (Tribun, 2017) dan memiliki badan kurus juga dapat berisiko menyebabkan masalah kesehatan seperti kekurangan gizi, pertumbuhan terganggu, sistem kekebalan tubuh lemah, dan gangguan kesuburan (Adrian (ed), 2020).

Terdapat berbagai cara untuk mendapatkan berat badan ideal, salah satunya adalah olahraga angkat beban. Menurut dr. Mahdian Nur Nasution, SpBS dalam artikel berita Jawapos yang berjudul “Tren Ikutan Gym Karena Gaya Hidup, Ujungnya Cedera Otot”, gym sudah menjadi tren gaya hidup di kalangan masyarakat, khususnya anak muda (Salbiah (ed), 2019).

Berdasarkan data yang diperoleh, Goldsgym Summarecon Serpong memiliki 3.197 *member* dengan 56,3% (1800 *member*) yang memiliki tujuan untuk menaikkan berat badan. Dari total keseluruhan *member* Goldsgym Summarecon Serpong, terdapat 49,7% (1589 *member*) yang menggunakan jasa personal trainer, baik untuk menaikkan berat badan maupun menurunkan berat badan.

Tempat olahraga angkat beban biasanya menyediakan *personal trainer* untuk membantu dan membimbing program latihan para anggotanya agar mencapai target berat badan yang diinginkan. *Personal Trainer* kerap menjadi pilihan bagi pemula yang tidak memiliki masalah dengan keuangan, karena harga yang ditawarkan untuk menggunakan jasa *personal trainer* tergolong mahal. Hal ini diketahui dari kuesioner yang disebar kepada 65 responden dengan 100 responden menyatakan bahwa harga jasa *personal trainer* mahal.

Pemula yang tidak menggunakan jasa *personal trainer* biasanya memilih untuk menjalankan program latihannya sendiri. Namun, 88 dari 100 responden kuesioner yang ingin menaikkan massa otot dan berat badan tidak mengetahui bagaimana cara berolahraga angkat beban dan pola latihan yang benar untuk mencapai target yang mereka inginkan.

Menurut Suyudi (2020) Para pemula biasanya cenderung segan untuk bertanya tentang cara berolahraga angkat beban yang benar, sehingga mereka kerap kali berolahraga berdasarkan informasi yang mereka ketahui. Berolahraga angkat beban dengan cara yang tidak tepat dapat berakibat pada target berat badan yang tidak dapat tercapai. Bahkan cara olahraga angkat beban yang salah dapat mengakibatkan cedera pada otot maupun pada sendi karena para pemula yang tidak terbiasa mengangkat beban, dr. Mahdian Nur Nasution, SpBS mengungkapkan bahwa dirinya semakin banyak didatangi pasien anak muda yang mengeluhkan nyeri leher atau nyeri punggung semenjak *gym* menjadi tren (Salbiah (ed), 2019). Hal tersebut menjadi alasan penulis untuk merancang panduan olahraga angkat beban untuk menaikkan berat badan bagi pemula melalui media visual.

1.2. Rumusan Masalah

1. Bagaimana merancang panduan olahraga angkat beban untuk menaikkan berat badan bagi pemula melalui media visual?

1.3. Batasan Masalah

Geografis

- a. Wilayah : Jabodetabek

Demografis

- a. Usia : 15-24 tahun
- b. Jenis Kelamin : Laki-laki
- c. Tingkat Pendidikan : Minimal SMP
- d. SES : B – C

Batasan demografis dipilih berdasarkan informasi yang didapatkan dari hasil pengumpulan data.

Psikografis

Target yang dituju adalah para pemuda yang ingin menaikkan berat badan melalui olahraga angkat beban.

1.4. Tujuan Tugas Akhir

Untuk merancang panduan olahraga angkat beban untuk menaikkan berat badan bagi pemula melalui media visual.

1.5. Manfaat Tugas Akhir

1.5.1. Manfaat Bagi Penulis

Karya ini bermanfaat dalam menambah pengetahuan penulis mengenai tentang cara berolahraga angkat beban untuk menaikkan berat badan. Kemudian sebagai pengalaman pribadi dalam merancang media informasi dan juga menjadi portofolio yang dapat digunakan pada dunia kerja.

1.5.2. Manfaat Bagi Masyarakat

Karya ini bermanfaat menjadi salah satu alternatif media pembelajaran bagi pemula yang ingin menaikkan berat badan dengan cara berolahraga angkat beban.

1.5.3. Manfaat Bagi Universitas

Karya ini dapat menjadi sumber acuan bagi mahasiswa Universitas Multimedia Nusantara lainnya yang ingin melakukan penelitian dengan tema olahraga angkat beban atau ingin merancang media informasi.