

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Memiliki tubuh yang bugar, sehat, ideal, dan kuat bisa dijadikan sebagai salah satu patokan atau impian semua orang, terutama yang masih menjalani masa-masa muda mereka. Teruntuk orang-orang yang memiliki berat badan lebih, biasanya akan merasa gelisah atau tidak percaya diri dan ingin mengurangi berat badan mereka, begitu pula sebaliknya bagi orang-orang yang memiliki badan kurus. Setiap individu memiliki *goals* bentuk tubuh yang bervariasi dan setiap dari proses pembentukannya memiliki sistem metabolisme yang berbeda-beda. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, satu-satunya solusi terbaik adalah dengan rajin berolahraga dan mengonsumsi makanan yang benar.

Survei online *The Conversation*, Indonesia yang dilakukan pada awal Desember 2020 kepada 321 responden, menunjukkan bahwa adanya peningkatan kegiatan berolahraga selama pandemi Covid-19. Penerapan gaya hidup sehat ini telah menaikkan motivasi bagi banyak masyarakat dalam menaikkan imunitas pada tubuh dan berolahraga di rumah (*home workout*) menjadi salah satu jenis olahraga yang paling populer dari sebagian besar responden (79%). Olahraga merupakan kunci dalam mencapai tubuh sehat secara optimal dimana banyak program dan aktivitas yang bisa kita tirukan melalui internet, dan dengan berolahraga kita akan memiliki tubuh yang lebih kuat, bugar, ideal, yang memiliki manfaat dalam mencegah berbagai macam penyakit di usia tua nanti. Namun, lain hasilnya jika seseorang kelebihan berolahraga atau *over-training* dari waktu dan porsi idealnya, yang tanpa sadar akan memicu banyak penyakit yang dapat membahayakan tubuh.

dr. Markz Roland, Sp. JP (2022), selaku dokter spesialis jantung dan kardiovaskular, menyatakan bahwa fenomena *over-exercise* ini sangat rentan ditemukan pada masyarakat Indonesia, namun masyarakat masih belum mengetahui keberadaan fenomena tersebut. Hal tersebut membawakan pola pikir

kepada masyarakat dimana mereka tidak mengetahui jumlah *effort* yang sudah mereka tuangkan kedalam program latihan yang sudah digunakan, sehingga masyarakat menambahkan jatah olahraga dan waktu yang sudah ditentukan, mengarahkan mereka kepada olahraga dengan skala yang berlebihan. Berdasarkan hasil statistika jurnal yang dilakukan oleh Kevin Erendrew (2020) dari *personal fitness trainer* yang disebarkan kepada 257-member *gym* pada beberapa lokasi *Fitness Centre gym* di Kota Semarang, Indonesia (2020), survei menyatakan bahwa 70% pengunjung *gym* memiliki pengalaman cedera dan berpotensi terkena cedera karena kurang pengetahuan dan memiliki *medical history* yang harus dijaga. Beberapa cedera yang sering dijumpai oleh member dan atlet-atlet di Indonesia adalah terutama cedera pada olahraga aerobik yang menggunakan variasi gerakan dan repetisi, yaitu benturan atau *impact*, ketidakseimbangan antara kekuatan dan kelenturan (fleksibilitas), dan program latihan dimana adanya perubahan sifat biomekanik tulang sehingga menjadi salah satu potensi masyarakat terkena cedera fraktur atau patah tulang.

Tentu saja, tidak ada yang dapat mengetahui kapan *over-exercising* itu terjadi dari setiap individu, dan hal-hal tersebut bergantung dari program atau jenis olahraga yang digunakan. Hal tersebut sangat penting untuk dikenalkan kepada remaja akhir dengan batas usia 18-25 tahun yang gentar rajin berolahraga ketimbang batasan usia lainnya. Penulis mengerucutkan target tersebut dan mulai mencari cara bagaimana cara mengenalkan mereka terhadap ciri-ciri, dampak, dan pencegahan dari *over-exercising* agar mereka dapat berolahraga dengan baik dan benar.

Berdasarkan hasil wawancara dengan dr. Markz dan teori Jenninson (2017), sedang mencari pendekatan baru yang disenangi target yang lebih kreatif dalam mempromosikan edukasi medis, seperti melalui pembawaan cerita ketimbang menghafal. Menurut dr. Markz sendiri, saat ini edukasi penting saat ini, anak muda jauh lebih mengapresiasi desain yang lebih menarik. Maka dari itu, penulis mengajukan solusi untuk merancang sebuah interaktif *story-telling* yang menarik tetapi juga membawakan edukasi untuk diketahui kepada remaja ataupun atlet yang

sedang rajin berolahraga. Dengan perancangan ini, penulis berharap media tersebut dapat menjadi manfaat bagi remaja akhir dengan usia 18-25 tahun, membekalkan mereka dengan pengetahuan dan edukasi penting, dapat meningkatkan kewaspadaan dalam berolahraga yang serius, dan tidak melupakan bahwa istirahat dan mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang juga termasuk ke dalam proses yang sama pentingnya dalam berolahraga.

1.2 Rumusan Masalah

Dari pembahasan latar belakang di atas, rumusan masalah yang didapatkan adalah bagaimana perancangan sebuah media interaktif mengenai *over-exercising* dalam rangka menjaga kesehatan tubuh selagi berolahraga dengan benar yang ditunjukkan kepada remaja akhir dengan batasan usia 18-25 tahun?

1.3 Batasan Masalah

Berikut adalah Batasan yang ditentukan dalam perancangan media cerita interaktif untuk memperdalam pengetahuan mengenai *over-exercising*:

1. Demografis

- a) Jenis kelamin : Pria dan wanita.
- b) Usia : 18-25 tahun.

Berdasarkan jurnal “Urgensi Revisi UU terhadap Kesejahteraan Lanjut Usia” tahun 2020, Menteri Kesehatan mengklasifikasikan usia berdasarkan kondisi fisik dan perkembangan mental, remaja akhir tergolong pada batasan usia 17-25 tahun yang dituliskan dalam Al Amin 2017. Penulis menargetkan remaja akhir dengan rentan usia tersebut karena batasan usia tersebut tercatat oleh *Healthy Living Index* bahwa mereka adalah kalangan yang lebih sering menghabiskan waktu dengan porsi olahraga yang lebih lama ketimbang batasan usia lainnya.

- c) SES : Kelas B-A1 (menengah-atas).

Penulis melihat dari rentan *socioeconomic* masyarakat yang berolahraga adalah kisaran kelas B-A1. Hal tersebut dapat dilihat dari data rata-rata orang yang rajin dalam berolahraga di lokasi *gym* biasa memiliki harga membership

gym dengan kisaran Rp. 850.000,00 per bulan atau Rp. 9,8 juta per tahun. Sementara orang-orang yang berolahraga di rumah, dengan membeli peralatan fitness sendiri seperti *Portable Pull Up Bar*, *Bench Press*, *Matras Gym*, Samsak bermodalkan kisaran Rp. 955.000,00.

1. Kelas A1 (atas) > Rp 11.000.000
2. Kelas A2 (menengah-atas) Rp 7.000.000 – Rp 11.000.000
3. Kelas A3 (menengah) Rp 4.250.000 - Rp 7.000.000
4. Kelas B (menengah-bawah) Rp 2.800a.000 - Rp 4.250.000

Dilihat dari table *Income* diatas, masyarakat kelas B hingga A1 memiliki pendapatan yang lebih mampu dan pengetahuan yang lebih banyak mengenai *gym/fitness* dibandingkan masyarakat kelas C.

d) Pendidikan : SMA akhir, Mahasiswa, Pekerja awal.

2. Geografis

- a) Daerah : Jabodetabek
b) Negara : Indonesia

3. Psikografis

- a) Orang yang berolahraga diluar batas jam yang seharusnya.
- b) Orang yang mudah lelah saat beraktivitas di kehidupan sehari-hari setelah berolahraga.
- c) Ketat dalam menjaga dan mengkonsumsi makanan seperti steroid/suplemen/diet berat selagi dalam masa berolahraga yang keras.
- d) Rajin mengakses media digital atau internet.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan yang ingin dicapai dalam perancangan proposal ini adalah merancang sebuah media interaktif mengenai *Over-Exercise* sebagai edukasi yang penting diketahui untuk remaja akhir yang sedang bermotivasi dalam berolahraga dengan baik, namun dibatasi agar tidak terlalu terobsesi atau memaksakan diri karena dapat membawakan dampak yang buruk.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat dibagi menjadi tiga bagian: manfaat bagi penulis, bagi orang lain dan bagi universitas.

A. Manfaat Bagi Penulis

Penulis mampu melakukan perancangan media interaktif sebagai hasil dari pembelajaran selama perkuliahan semester 1 hingga 6 di Universitas Multimedia Nusantara serta meningkatkan wawasan dan pengetahuan terkhusus di dalam menjaga gaya hidup sehat yang baik dan mendapatkan pengetahuan penting mengenai *over-exercising*.

B. Manfaat Bagi Masyarakat

Manfaat bagi masyarakat adalah untuk memberikan edukasi dan mengingatkan bahwa olahraga secara berlebihan dapat membawakan dampak yang berkebalikan dan membahayakan bagi kesehatan tubuh, sehingga melalui media interaktif ini, penulis berharap bahwa edukasi yang dibawakan dapat meningkatkan waspada bagi masyarakat terhadap *over-exercising*.

C. Manfaat Bagi Universitas

Manfaat bagi universitas adalah agar laporan ini dapat menjadi pembelajaran dan kontribusi yang baik dan bermanfaat bagi UMN dalam menjalankan gaya hidup yang sehat dan baik. Untuk manfaat lainnya juga, semoga karya laporan ini dapat menjadi insirasi dan referensi bagi mahasiswa/i angkatan berikutnya dalam mengerjakan tugas akhir dengan topik yang mungkin serupa.

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A