

melakukan latihan otot secara teratur dan konsisten, kualitas otot Anda akan kembali menurun. Karena itu, menjaga kemampuan otot yang telah dicapai sangat penting.

7) Prinsip Pulih Asal

Program latihan yang baik harus mencakup waktu pemulihan yang cukup. Waktu pemulihan antara set dalam latihan beban harus diperhatikan. Atlet akan mengalami kelelahan yang signifikan dan penurunan penampilan jika tidak diperhatikan. Menghasilkan kembali energi dan menghilangkan asam laktat yang menumpuk di darah dan otot adalah dua tujuan pemulihan.



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN DAN PERANCANGAN

3.1 Metodologi Penelitian

Metodologi penelitian yang digunakan adalah metodologi penelitian campuran atau mix method (Sugiyono, 2011). Metode ini menggabungkan metode penelitian kualitatif dan kuantitatif untuk mendapatkan data yang lebih komprehensif, valid, reliabel, dan objektif. Pada tahap awal, dilakukan pengumpulan data kualitatif untuk memahami fenomena yang diteliti secara mendalam. Selanjutnya, dilakukan pengumpulan data kuantitatif untuk menguji hipotesis atau generalisasi dari fenomena tersebut. Perpaduan kedua metode ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih lengkap dan akurat tentang fenomena yang diteliti. Berikut merupakan metode pengumpulan data yang penulis lakukan:

3.1.1 Metode Kualitatif

Penelitian kualitatif tidak menggunakan perhitungan angka atau statistik untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menafsirkan data. Makna dan pengalaman subjektif individu atau kelompok target sasaran adalah fokus metode ini (Creswell & Creswell, 2018). Penulis menggunakan metode pengumpulan data seperti wawancara dengan ahli, diskusi fokus grup (FGD), dan studi literatur.

3.1.1.1 *Interview*

Wawancara dilakukan kepada tiga narasumber ahli dalam bidangnya. Pertama, narasumber dokter yaitu dr. E. Augustian Ben Selim, Sp.B. Wawancara dilaksanakan pada hari Senin, 18 September 2023 secara online via zoom. Kedua, narasumber personal trainer sertificate yaitu Metamorphosa Kafka Philofitia berumur 28 tahun. Wawancara dilakukan pada Sabtu, 12 September 2023 secara online via zoom. Ketiga, narasumber atlit angkat beban

yaitu Sasongko Widjaja berumur 25 tahun. Wawancara dilakukan pada hari sabtu 12 September 2023 secara online via zoom.

1) Wawancara kepada dr. E. Augustian Ben Selim, Sp.B.



Gambar 3.1 Wawancara dr. E. Augustian Ben Selim, Sp.B.

dr. E. Augustian Ben Selim, Sp.B menjelaskan degeneratif adalah kondisi penurunan fungsi dan efisiensi organ tubuh yang umum, alami, dan pasti akan dialami oleh semua orang. Ketika tubuh kita terorganisir, perubahan terjadi secara terus-menerus dan konsisten. Ini mengakibatkan penurunan kondisi fisik, seperti perbaikan jaringan yang kurang optimal dan kondisi tubuh yang tidak membaik seiring waktu. Kasus degeneratif tidak hanya terjadi pada kalangan lanjut usia, tapi termasuk kalangan mahasiswa dan pekerja kantor yang berusia antara 20-30 tahun. Fenomena ini dikenal dengan istilah degeneratif dini. Istilah degeneratif dini mengacu pada penurunan dan perubahan yang terjadi pada tubuh yang tidak sesuai dengan perkembangan waktu dan usia. Dalam beberapa kasus, ini dapat menghasilkan masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes tipe 2, masalah jantung, osteoporosis, dan stroke.

Menurut dr. E. Augustian Ben Selim, Sp.B Faktor-faktor yang mempengaruhi Degeneratif Dini dapat dibagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup perubahan alami dalam

tubuh yang dialami oleh setiap individu. Pertama, faktor internal terdapat penurunan kualitas sel-sel tubuh yang seiring waktu menjadi kurang optimal, dan ini merupakan bagian dari proses degenerasi. Kedua, faktor eksternal yaitu gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan, pola perilaku dan aktivitas fisik. Mengapa faktor-faktor ini terjadi? Beliau menjelaskan ketika sel-sel dalam tubuh menua, mereka kehilangan kemampuan untuk membelah diri, serta mengalami perubahan dalam struktur biologis. Hal ini membuat sel-sel tersebut menjadi lebih lemah daripada saat mereka masih muda. Misalnya, telomer, yang merupakan bagian dari DNA linear dengan peran menjaga stabilitas genetik dalam sel, mengalami pemendekan pada proses degeneratif. Akibatnya, sel-sel kehilangan kemampuan untuk berfungsi saat menua, dan telomer semakin memendek setelah setiap pembelahan hingga akhirnya mati. Dalam kasus degeneratif, proses ini disebut sebagai "pembuahan" dan akhirnya menyebabkan kematian sel. Dengan pemahaman ini, kita dapat melihat bagaimana faktor-faktor internal dan eksternal berperan dalam memengaruhi perkembangan degeneratif pada tubuh manusia.

dr. E. Augustian Ben Selim, Sp.B memaparkan alasan utama degeneratif terjadi. Pertama, karena bertambahnya usia, kemampuan tubuh untuk melakukan regenerasi sel semakin menurun. Kedua, faktor kesehatan, baik yang bersumber dari genetika atau kondisi lain seperti masalah autoimun, dapat memengaruhi proses degeneratif. Ketiga, pola hidup yang tidak sehat seperti kurang tidur, stres, kurang berolahraga, dan konsumsi alkohol berlebihan juga dapat mempercepat degenerasi. Poin pentingnya adalah mengapa degeneratif dapat terjadi pada usia produktif, seperti mahasiswa atau orang dewasa muda. Ini disebabkan oleh penurunan kemampuan sel dalam tubuh untuk membelah diri dan tetap aktif secara metabolik

dengan cepat, sehingga degeneratif terjadi lebih awal daripada yang diharapkan dan memengaruhi berbagai jaringan dan organ tubuh.

Menurut dr. E. Augustian Ben Selim, Sp.B untuk mendiagnosis Degeneratif Dini, kesadaran akan perubahan kesehatan tubuh menjadi langkah pertama yang penting. Ini melibatkan perhatian terhadap keluhan-keluhan seperti kelelahan yang cepat, nyeri sendi, atau gejala lain yang mungkin terjadi. Kesadaran diri adalah kunci untuk memastikan bahwa ada perubahan yang perlu diperiksa lebih lanjut. Secara umum, proses diagnosis degeneratif dini dilakukan melalui berbagai metode diagnostik. MRI digunakan untuk mendeteksi perubahan pada sendi, tulang belakang, otak, dan area tubuh lainnya. Elektromiografi (IMG) digunakan untuk memeriksa konduksi saraf dan fungsi otak. Selain itu, tes darah juga dilakukan untuk memeriksa kemungkinan penyakit lain yang dapat memengaruhi kondisi pasien. Selama proses diagnosis, peran dokter sangat penting dalam memahami kondisi pasien dan merencanakan tindakan yang sesuai untuk meredakan gejala dan mengelola kondisi degeneratif.

Dalam era modern seperti sekarang, kita melihat bahwa banyak anak muda, termasuk mahasiswa usia belasan hingga awal 20-an, mengalami gejala degeneratif seperti masalah jantung, obesitas, diabetes, bahkan stroke. Hal ini menunjukkan bahwa degeneratif dini tidak hanya terjadi pada orang yang sudah lebih tua, tetapi juga pada generasi muda. Beliau menyatakan ini adalah peringatan bersama bahwa kita perlu lebih peduli dengan kesehatan kita dan memastikan bahwa tubuh kita tetap sehat, bukan hanya untuk saat ini, tetapi juga untuk masa depan. Menurut dr. E. Augustian Ben Selim, Sp.B pencegahan degeneratif dini pada usia muda sebenarnya relatif mudah dilakukan, terutama melalui pola pikir dan gaya hidup yang

sehat. Penting untuk secara rutin memeriksa kondisi tubuh kita dan menyadari perubahan yang mungkin terjadi. Pola makan yang seimbang dengan menghindari makanan berlemak berlebihan dan mengurangi konsumsi garam serta sodium menjadi kunci penting. Selain itu, mengelola stres dengan baik juga diperlukan, karena stres dapat menjadi faktor utama penyakit. Olahraga adalah komponen penting dalam pencegahan degeneratif dini. Meskipun kita sering merasa sibuk, mengambil waktu untuk berolahraga adalah investasi dalam kesehatan kita sendiri. Kesadaran akan pentingnya pola tidur yang cukup juga tidak boleh diabaikan. Tidur minimal 7 jam sehari adalah rekomendasi yang baik untuk kesehatan fisik dan mental kita.

dr. E. Augustian Ben Selim, Sp.B. menjelaskan bahwasannya semua jenis olahraga itu memiliki hal yang positif, selama dilakukan dengan tegaran dan anjuran sesuai para ahli. Olahraga angkat beban memiliki peran sentral yang sangat penting dalam menjaga kesehatan tubuh kita, terutama untuk mencegah degenerasi. Ini adalah salah satu langkah penting bagi anak-anak muda untuk menjaga tubuh mereka tetap sehat dan menghindari penyakit degeneratif yang mungkin timbul di masa depan. Salah satu manfaat utama dari angkat beban adalah kemampuannya untuk melatih otot, kekuatan, dan kebugaran tubuh secara umum. Anak-anak muda sering mengabaikan fakta bahwa osteoporosis juga dapat memengaruhi mereka, dan angkat beban dapat membantu mencegah penurunan kualitas jaringan tulang. Khususnya, angkat beban membantu membakar kalori, mengurangi lemak tubuh, dan membentuk otot, yang berkontribusi pada kesehatan tubuh secara keseluruhan. Ini juga membantu mencegah berbagai masalah kesehatan degeneratif seperti diabetes tipe 2, stroke, dan masalah jantung dengan meminimalkan risiko terkena penyumbatan arteri. Selain itu, angkat beban membantu dalam pemeliharaan berat badan

yang ideal dan memungkinkan pembakaran kalori yang lebih efisien. Ini juga mempertahankan fungsi otot, tulang, dan sendi, yang sangat penting untuk mencegah masalah degeneratif seperti osteoarthritis. Penelitian juga menunjukkan bahwa angkat beban memiliki efek yang berbeda dari latihan kardioaerobik karena dapat mengurangi lemak di sekitar jantung dan meningkatkan metabolisme tubuh secara signifikan.

Pengalaman pribadi dr. E. Augustian Ben Selim, Sp.B memberikan inspirasi dan bukti nyata tentang betapa pentingnya olahraga, khususnya angkat beban, dalam menjaga kesehatan dan mengatasi masalah obesitas. Dulu, Beliau mengalami masalah berat badan yang signifikan, dengan berat mencapai 138 kilogram. Namun, kesadaran akan pentingnya perubahan pola hidup dan olahraga membawa perubahan yang mengagumkan. dr. E. Augustian Ben Selim, Sp.B menceritakan pengalaman olahraga yang dilakukan. Pada awalnya beliau lebih fokus ke kardio. Kardio 80%, beban 20%. Namun, saat ini kondisi sudah 50% - 50%, per detik ini. Jadi ketika saat ini olahraga saya 50% kardio, dan 50% itu beban. Ternyata, saya menyesal. Kenapa tidak dari awal saya selalu dengan beban? Ternyata, angkat beban ini memiliki banyak sekali kebaikan. Pertama, dengan semakin meningkat kemasakan otot tubuh kita, pembakaran terhadap kalori itu semakin baik. Karena literatur yang saya baca, ternyata 1 kilogram kenaikan pada otot itu akan membakar lebih banyak kalori. Bahkan sampai darah besinya 50 kalori per 1 kilogram dalam sehari. Tentu ini juga memotivasi, jika saya punya 10 kilogram tambahan, maka 500 kalori akan terbakar oleh otot. Oleh karena itu, beliau menyarankan agar anak-anak muda juga memasukkan angkat beban ke dalam rutinitas olahraga mereka, dengan memastikan bahwa latihan dilakukan sesuai dengan kemampuan dan dengan bimbingan yang tepat. Beliau mengalami perjalanan yang luar biasa dalam menurunkan berat badan dan

meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Dengan tekad dan konsistensi, ia berhasil menurunkan berat badan hingga mencapai angka 82 hingga 85 kilogram, dan saat ini merasa lebih sehat daripada sebelumnya. Penurunan berat badan tersebut juga disertai dengan perbaikan signifikan dalam tidur, stres yang lebih rendah, dan perasaan percaya diri yang meningkat.

Kesimpulannya, Degeneratif adalah suatu kondisi penurunan fungsi dan efisiensi organ tubuh yang alami dan pasti akan dialami oleh semua orang. Tidak hanya berlaku untuk usia lanjut, degeneratif juga bisa terjadi pada usia muda, yang dikenal sebagai degeneratif dini. Ini disebabkan oleh kombinasi faktor internal seperti penurunan kualitas sel tubuh seiring waktu, faktor kesehatan genetika, dan faktor eksternal seperti pola hidup yang tidak sehat. Pencegahan degeneratif dini sangat penting dan dapat dicapai melalui pola pikir dan gaya hidup yang sehat, termasuk pola makan seimbang, pola perilaku sehat dan olahraga teratur. Di antara berbagai jenis olahraga, angkat beban dianggap sangat efektif dalam menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan dan mencegah masalah degeneratif. Karena meningkat massa otot tubuh, sehingga pembakaran kalori tubuh maksimal. Olahraga angkat beban menjadi pilihan yang tepat untuk mencegah degeneratif dini dengan cara meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan kepadatan tulang, meningkatkan fleksibilitas, dan meningkatkan keseimbangan.

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

2) Wawancara kepada Metamorphosa Kafka Philofitia



Gambar 3.2 Wawancara Metamorphosa Kafka Philofitia

Metamorphosa Kafka Philofitia adalah seorang personal trainer dan fitness enthusiast berpengalaman, beliau menjelaskan pentingnya olahraga angkat beban sebagai latihan aktivitas fisik yang menargetkan otot rangka yang melekat pada tulang dan sendi. Metamorphosa Kafka Philofitia telah berkecimpung dalam industri kebugaran selama lebih dari 11 tahun dan memiliki sertifikasi personal trainer, nutrition advisor, serta spesialisasi dalam angkat berat dari United States Powerlifting Association.

Beliau menyatakan olahraga angkat beban adalah kegiatan olah fisik yang berfungsi untuk melatih otot rangka. Olahraga angkat beban, menurut Metamorphosa Kafka Philofitia, memiliki banyak manfaat seperti menjaga kebugaran tubuh, memperbaiki penampilan fisik, dan meningkatkan kepercayaan diri. Selain itu, olahraga angkat beban juga memiliki dampak positif dalam mencegah penyakit degeneratif dini, seperti diabetes, hipertensi, dan serangan jantung dengan cara menjaga sensitivitas insulin dan meningkatkan kekuatan otot rangka.

Olahraga angkat beban dapat dilakukan dengan beban eksternal dan beban internal, yaitu tubuh sendiri. Metamorphosa Kafka Philofitia memberikan panduan bagi mahasiswa yang ingin memulai

olahraga angkat beban. Beliau menyarankan untuk memulai dengan menggunakan beban internal, berat tubuh sendiri dan kemudian melanjutkan dengan beban eksternal seperti dumbbell atau barbell. Penguasaan teknik dasar gerakan, pemanasan yang benar, pola makan sehat, dan istirahat yang cukup juga menjadi bagian penting dari rutinitas olahraga angkat beban. Jika memungkinkan, membayar personal trainer atau merujuk kepada sumber belajar seperti YouTube dapat membantu dalam mengembangkan program latihan yang terukur dan dicatat.

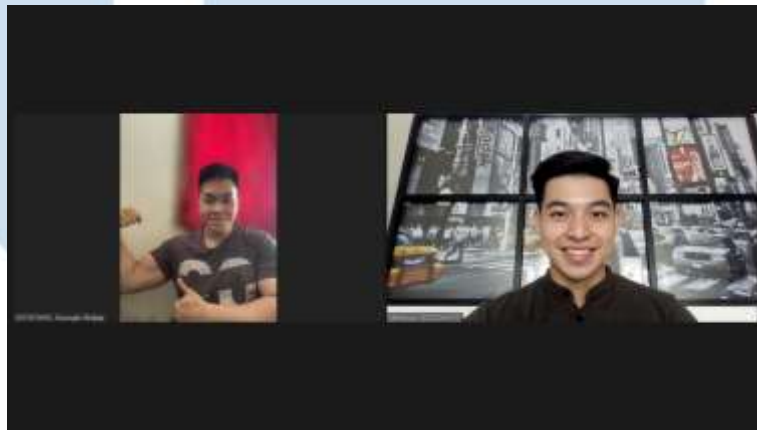
Metamorphosa Kafka Philofitia menjelaskan bahwa Olahraga angkat beban dapat meningkatkan metabolisme tubuh dengan cara membangun massa otot. Massa otot yang tinggi dapat membantu tubuh membakar kalori lebih banyak, bahkan saat sedang istirahat. Hal ini dapat membantu menurunkan berat badan dan menjaga berat badan ideal. Olahraga angkat beban juga dapat memperbaiki postur tubuh. Mahasiswa dengan perilaku sedentari, yaitu sering duduk dalam waktu yang lama, sehingga postur tubuhnya menjadi kurang bagus. Dengan angkat beban, mahasiswa dapat meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot, sehingga postur tubuhnya menjadi lebih baik.

Selain itu, Metamorphosa Kafka Philofitia memaparkan bahwa olahraga angkat beban dapat mencegah degeneratif dini. Olahraga angkat beban dapat meningkatkan kekuatan, massa otot, fleksibilitas, dan keseimbangan. Hal-hal ini dapat membantu melindungi tulang dan sendi dari cedera, yang dimana menjadi faktor resiko dari degeneratif dini.

Kesimpulannya, Olahraga angkat beban dapat membantu menunda efek degeneratif dengan menjaga kekuatan otot dan sensitivitas insulin. Selain itu, olahraga angkat beban adalah olahraga yang memiliki banyak manfaat, baik untuk fisiologis,

psikologis, dan kesehatan jangka panjang. Dapat dilakukan dengan beban eksternal maupun internal, seperti beban tubuh sendiri, olahraga ini sangat cocok bagi mahasiswa. Ini karena dapat membantu meningkatkan metabolisme tubuh dan menjaga kebugaran fisik, sehingga berperan penting dalam mencegah degeneratif dini. Maka dari itu dengan olahraga angkat beban, mahasiswa dapat memperoleh manfaat kesehatan yang luas dan membangun fondasi untuk kesehatan jangka panjang.

3) Wawancara kepada Sasongko Widjaja



Gambar 3.3 Wawancara Sasongko Widjaja

Sasongko Wijaya adalah seorang *weightlifter* yang telah menekuni olahraga angkat beban selama 9 tahun. Beliau mulai berlatih angkat beban ketika masih remaja pada usia 15 tahun, untuk alasan kesehatan. Sasongko memiliki riwayat keluarga dengan diabetes dan kolesterol tinggi, yang mendorongnya untuk mulai berolahraga dan memotivasi dirinya sendiri untuk menjaga kesehatannya. Dia menemukan gym di dekat rumahnya dan memulai rutinitas latihan angkat beban. Hasilnya, beliau merasa lebih sehat, energik, dan bahkan rutin memeriksakan kondisi kesehatannya, yang semakin membaik setelah rutin berolahraga angkat beban.

Sasongko Wijaya mengatakan bahwa olahraga angkat beban sangat cocok untuk usia muda, seperti mahasiswa. Olahraga angkat

beban dapat bermanfaat untuk menjaga kesehatan, meningkatkan kekuatan otot dan tulang, serta mencegah penyakit degeneratif dini.

Beliau memaparkan bahwa olahraga angkat beban dapat mencegah penyakit degeneratif dini, baik secara internal maupun eksternal. Secara internal, olahraga angkat beban dapat membantu menjaga kesehatan organ-organ tubuh dan sel-selnya. Hal ini dapat dilakukan dengan meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen ke seluruh tubuh, serta memperkuat otot rangka yang berfungsi untuk menjaga organ-organ tubuh. Secara eksternal, olahraga angkat beban dapat membantu menjaga kekuatan dan massa otot, serta memperbaiki postur tubuh. Hal ini dapat membantu mengurangi risiko cedera, serta meningkatkan kualitas hidup dan mobilitas sehari-hari.

Selain itu, Sasongko Wijaya menjelaskan olahraga angkat beban juga dapat membantu untuk mengurangi keriput di wajah dan membuat kulit lebih cerah dan kencang. Hal ini karena olahraga angkat beban dapat membantu untuk mengatur pola makan dan meningkatkan metabolisme tubuh. Beliau juga memberi contoh tentang bagaimana beberapa orang yang rajin berolahraga sejak muda bisa tetap aktif dan sehat di usia tua, menunjukkan bahwa investasi dalam kesehatan fisik pada usia muda dapat membawa manfaat jangka panjang. Maka dari itu, Sasongko Wijaya memberikan motivasi kepada generasi muda untuk tidak malas berolahraga, terutama olahraga angkat beban. Karena olahraga angkat beban sangat bermanfaat bagi generasi muda, baik untuk kesehatan dan prestasi.

Kesimpulannya, Olahraga angkat beban adalah olahraga yang sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit degeneratif dini. Olahraga ini sangat cocok untuk usia muda seperti mahasiswa karena dapat membantu menjaga kesehatan organ-organ

tubuh, memperlancar metabolisme tubuh, membentuk otot, memperkuat tulang, dan mengurangi lemak dalam tubuh.

3.1.1.2 Kesimpulan Wawancara

Hasil kesimpulan dari 3 narasumber tersebut yaitu, olahraga angkat beban adalah olahraga yang memiliki banyak manfaat, baik untuk kesehatan fisik maupun mental. Olahraga angkat beban dapat membantu mencegah degeneratif dini, meningkatkan metabolisme tubuh, membentuk otot, memperkuat tulang dan mengurangi kadar lemak dalam tubuh.

3.1.1.3 Focus Group Discussion (FGD)



Gambar 3. 4 FGD

Focus Group Discussion (FGD) dilakukan secara online menggunakan zoom. FGD diikuti oleh 6 peserta dengan masing-masing latar belakang yang cukup berbeda baik itu jenis kelamin, usia, Angkatan, jurusan, dan tempat kuliah. Namun dari perbedaan tersebut terdapat 1 kesamaan yaitu seorang mahasiswa aktif. Penulis melakukan FGD dengan cara memberikan beberapa pertanyaan terkait topik yang diangkat kepada peserta untuk mendapatkan opini peserta dan diskusi antar peserta. Penulis memberikan 10 pertanyaan dan 1 pertanyaan penutup berupa motivasi. Berikut adalah hasil dari FGD yang dilakukan:

- 1) Seberapa penting kesehatan bagi Anda? Jawaban pertanyaan pertama, semua peserta menjawab penting. Jadi kesehatan itu sangat penting untuk aktivitas dan produktifitas sebagai mahasiswa.
- 2) Apakah standar seseorang dapat dikatakan sakit? Jawaban pertanyaan kedua, Indikator sakit dapat dikatakan saat kita terhambat secara beraktivitas, menggunakan aktivitas kita di mana baik itu kita baru kuliah, menjadi kita tidak fokus, kita mudah pegal-pegal, mudah lelah, sehingga materi tidak masuk ke dalam pikiran.
- 3) Apakah anda sering menghiraukan penyakit ringan seperti pegal-pegal, sesak nafas, tubuh nyeri, dan juga mudah lelah? Jawaban pertanyaan ketiga, mayoritas menjawab bahwa semua dihiraukan, diabaikan karena lebih mementingkan kegiatan yang lain, yang di mana juga menganggap bahwa gejala yang dialami hanyalah gejala ringan dan sering terjadi, sehingga tidak menjadi perhatian yang khusus.
- 4) Apakah yang Anda ketahui tentang degeneratif dini? Jawaban pertanyaan keempat, mayoritas tidak paham, jadi pernah dengar tapi tidak mengetahui dan tidak memahami arti dari degeneratif dini.
- 5) Apa yang menjadi tujuan Anda sebagai seorang mahasiswa? Jawaban pertanyaan kelima, mayoritas peserta menjawab karir dan keluarga. Jadi kita sebagai mahasiswa, sebagai anak muda, ingin tentunya punya pola hidup yang sehat, gaya hidup yang sehat untuk kita bisa meraih karir kita dan juga menjaga keluarga kita.
- 6) Apakah pola yang paling tepat dari gaya hidup yang produktif? Pilihannya 3 pertama pola makan, kedua pola perilaku, dan ketiga pola aktivitas fisik. Mana yang paling

mempengaruhi? Jawaban pertanyaan keenam, mayoritas menjawab pola makan dan juga pola aktif fisik menjadi pilihan yang tepat, pilihan yang paling penting dalam produktivitas.

- 7) Apakah olahraga mempengaruhi aktivitas harian? Jawaban pertanyaan ketujuh, semua menjawab olahraga sangat berpengaruh terhadap aktivitas fisik harian. Jadi baik itu kita untuk berkegiatan, kita untuk bergerak ke kampus ataupun kita untuk melakukan aktivitas fisik, kita tidak mudah lelah, kita tidak mudah sesak nafas, tapi kita bisa lebih refresh juga, kita bisa lebih segar juga dan lebih fokus saat berada di kampus.
- 8) Olahraga seperti apa yang Anda inginkan jika diberikan tempat, waktu dan intensitas? Jawaban pertanyaan kedelapan, Ada yang memilih cardio, ada yang lebih memilih kepada pertandingan juga, kompetisi. Ada juga pada aerobik dan juga angkat beban seperti itu ya. Tapi secara keseluruhan dominan menjawab bahwa angkat beban, tempat gym dengan waktu yang singkat dengan intensitas yang cukup tinggi. Menjadi pilihan yang paling diminati.
- 9) Apa yang menjadi penghambat dan pendorong anda untuk berolahraga? Jawaban pertanyaan kesembilan, Ada peserta yang menjawab internal dan juga eksternal. Dimana lebih dominan internal. Yaitu permasalahan waktu. Dimana sibuknya perkuliahan, sibuknya aktivitas harian. Sehingga lebih banyak waktu untuk mengerjakan tugas. Waktu untuk kegiatan lain dibandingkan dengan untuk olahraga. Dan yang kedua untuk pendukungnya adalah motivasi untuk hidup sehat. Dan juga tentunya untuk mendapatkan badan yang ideal.

10) Apa pandangan anda ketika mendengar kata angkat beban?

Jawaban pertanyaan kesepuluh, Angkat beban memiliki persepsi yang bermacam-macam. Secara keseluruhan dominan lebih ke arah pembentukan otot, pembentukan masa otot, membentuk badan yang lebih atletis, badannya lebih ideal, di mana lebih fokusnya pada lelaki-laki, untuk membuat badannya lebih fit dan juga lebih bugar.

11) Motivasi anda untuk hidup sehat? Jawaban pertanyaan kesebelas, Setiap dari peserta menjawab ingin menginvestasikan kesehatan di masa mendatang, dimana agar di masa sekarang ini sebagai anak muda, mau menjaga kesehatan agar di masa tua tetap sehat, tetap bugar, kita bisa beraktivitas secara normal, kita tidak menyusahkan orang lain, dan pastinya masih bisa berkumpul bersama keluarga tercinta.

Berdasarkan hasil FGD yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kesehatan sangat penting bagi mahasiswa. Kesehatan merupakan faktor penting yang mendukung aktivitas dan produktivitas mahasiswa. Mahasiswa yang sehat akan memiliki daya tahan tubuh yang kuat, sehingga tidak mudah sakit dan dapat berkonsentrasi dengan baik dalam belajar.

Pada FGD tersebut, mayoritas peserta menyatakan bahwa mereka sering mengabaikan gejala penyakit ringan, seperti pegal-pegal, sesak napas, nyeri tubuh, dan mudah lelah. Hal ini disebabkan oleh kesibukan perkuliahan dan aktivitas lain yang membuat mereka tidak memiliki waktu untuk berobat. Selain itu, mereka juga menganggap bahwa gejala tersebut hanyalah gejala ringan dan tidak akan berdampak serius.

Peserta FGD juga menyatakan bahwa mereka tidak memahami arti dari degeneratif dini. Degeneratif dini adalah kondisi

di mana seseorang mengalami penurunan fungsi tubuh secara dini akibat gaya hidup yang tidak sehat. Hal ini dapat menyebabkan berbagai penyakit, seperti penyakit jantung, stroke, dan diabetes.

Tujuan utama mahasiswa adalah untuk meraih karir dan membentuk keluarga. Untuk mencapai tujuan tersebut, mahasiswa perlu memiliki pola hidup yang sehat. Pola hidup sehat yang paling penting bagi mahasiswa adalah pola makan dan pola aktivitas fisik.

Olahraga memiliki pengaruh yang besar terhadap aktivitas harian mahasiswa. Olahraga dapat membuat mahasiswa tidak mudah lelah, tidak mudah sesak napas, dan lebih segar. Selain itu, olahraga juga dapat meningkatkan konsentrasi dan fokus mahasiswa.

Olahraga yang paling diminati oleh mahasiswa adalah angkat beban. Hal ini disebabkan oleh persepsi bahwa angkat beban dapat membentuk otot dan membuat badan lebih atletis.

Motivasi utama mahasiswa untuk hidup sehat adalah untuk menginvestasikan kesehatan di masa mendatang. Mahasiswa ingin agar di masa tua mereka tetap sehat dan bugar, sehingga dapat berkumpul bersama keluarga tercinta.

3.1.1.4 Kesimpulan FGD

Kesehatan sangat penting bagi mahasiswa untuk mendukung aktivitas dan produktivitas mereka. Mahasiswa yang sehat akan memiliki daya tahan tubuh yang kuat, sehingga tidak mudah sakit dan dapat berkonsentrasi dengan baik dalam belajar. Oleh karena itu, mahasiswa perlu menerapkan pola hidup sehat, yaitu aktivitas fisik yang teratur.

3.1.1.5 Studi Literatur

Berdasarkan buku Penyakit Degeneratif karya IP. Suirouka dapat diketahui bahwa penyakit degeneratif adalah penyakit yang muncul akibat proses kemunduran fungsi sel tubuh. Penyakit ini

dapat menyerang berbagai organ dan jaringan tubuh, termasuk jantung, otak, saraf, pembuluh darah, dan tulang. Penyakit degeneratif sering kali muncul pada usia lanjut, tetapi beberapa penyakit degeneratif juga dapat menyerang usia muda.

Penyebab penyakit degeneratif antara lain gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi rokok, dan paparan lingkungan yang berbahaya. Gejala penyakit degeneratif bervariasi, tergantung pada jenis penyakitnya. Beberapa penyakit degeneratif dapat menyebabkan gejala yang tidak spesifik, seperti kelelahan, nyeri, dan penurunan berat badan.

Dampak penyakit degeneratif dapat berupa gangguan fungsi organ dan jaringan tubuh, hingga kematian. Beberapa penyakit degeneratif yang sering menyebabkan kematian antara lain penyakit jantung, stroke, dan kanker. Pencegahan penyakit degeneratif dapat dilakukan dengan menerapkan gaya hidup sehat, seperti pola makan yang sehat, aktivitas fisik yang teratur, dan berhenti merokok.

3.1.1.6 Riset Data Pendukung

1) Channel YouTube Dunia Ade Rai

Pesan dalam video ini sangat jelas, yaitu pentingnya latihan pengencangan otot rangka atau latihan beban sebagai salah satu metode yang cocok dan aman untuk menjaga kesehatan. Karena olahraga angkat beban dapat membentuk otot, memperkuat tulang, dan mengurangi kadar lemak dalam tubuh. Beban latihan bisa disesuaikan dengan kemampuan individu, tidak perlu pemanasan khusus sebelumnya, dan gerakannya harus terkontrol. Selain itu, penting untuk mengikuti irama nafas dan melakukan latihan secara progresif,

serta memahami bahwa semakin tua, kebutuhan akan latihan beban semakin tinggi untuk menjaga komposisi tubuh yang sehat. Keseluruhan pesan ini mengkampanyekan pentingnya latihan beban sebagai bagian integral dari gaya hidup sehat, terutama dalam menghadapi situasi infeksi seperti saat ini.



Gambar 3.5 Tangkapan Layar Video *YouTube* Dunia Ade Rai

Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=mnhO8Y1DcFo&t=472s>

2) Channel *YouTube* dr. Henry Suhendra, SpOT

Dalam video ini merupakan membahas percakapan yang mengangkat topik penting tentang menjaga kesehatan dan kebugaran dengan olahraga angkat beban. Diskusi melibatkan aspek-aspek kunci, termasuk pentingnya latihan kekuatan untuk mencegah penurunan massa otot dan tulang seiring bertambahnya usia. Selain itu, laporan juga membahas konsep triad kesehatan yang melibatkan otot, tulang, dan lemak sebagai komponen utama. Pentingnya pemahaman yang tepat tentang kesehatan dan kebugaran, termasuk pola makan yang seimbang dan aktivitas fisik yang cukup. Selain itu, laporan juga menyoroti manfaat latihan beban, baik dengan alat bantu maupun berat tubuh sendiri, serta penekanan pada kegiatan fisik sebagai

bagian integral dari gaya hidup sehat. Keseluruhan video memberikan wawasan berharga tentang upaya-upaya untuk menjaga kualitas hidup dan kesehatan jangka panjang dengan olahraga angkat beban.



Gambar 3.6 Tangkapan Layar Video *YouTube* dr. Henry Suhendra, SpOT

Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=xi5J6NgdkaE>

3.1.2 Metode Kuantitatif

Jabarkan Metode kuantitatif telah digunakan untuk waktu yang cukup lama, karena itu juga disebut sebagai metode tradisional. Penelitian kuantitatif biasanya menggunakan penyebaran sampel secara random, dan temuan penelitian digeneralisasikan berdasarkan populasi yang digunakan. Dalam metode kuantitatif, penulis menggunakan kuesioner sebagai metode pengumpulan data (Sugiyono, 2011).

3.1.2.1 Kuesioner

Pada penelitian ini, penulis menggunakan teknik penyebaran kuesioner yang dilakukan melalui Google Form kepada mahasiswa usia 17 hingga 22 tahun. Kuesioner ini dibagi menjadi tiga bagian. Bagian pertama berisi data diri responden, seperti nama, usia, jenis kelamin, dan jurusan. Bagian kedua berisi pertanyaan tentang pemahaman responden tentang degeneratif dini. Bagian ketiga berisi pertanyaan tentang persepsi responden tentang olahraga angkat beban. Setelah melakukan penyebaran kuesioner, didapatkan 100 responden.

Tabel 3.1 Tabel Data Demografis Responden

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
Usia	5-11 Tahun	0	0%
	12-16 Tahun	0	0%
	17-25 Tahun	100	100%
	26-35 Tahun	0	0%
Pendapatan/Uang Bulanan	Rp. 6.000.000 keatas	19	19%
	Rp. 4.000.000 – Rp. 6.000.000	39	39%
	Rp. 2.000.000 – Rp. 6.000.000	39	39%
	Rp. 0 – Rp. 2.000.000	3	3%
Domisili	Bekasi	12	12%
	Depok	8	8%
	Tangerang	13	13%
	Jakarta	67	67%

Kesimpulan: Berdasarkan data kuesioner yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa responden penelitian ini sebagian besar merupakan remaja berusia 17-25 tahun (100%). Responden juga memiliki kondisi ekonomi yang relatif baik, dengan mayoritas memiliki pendapatan bulanan Rp. 2.000.000 - Rp. 6.000.000 (77%). Selain itu, mayoritas responden berasal dari Jakarta (67%).

Tabel 3.2 Tabel Degeneratif Dini

Variabel	Pilihan	Kategori	Jumlah	Persentase
Apakah anda memiliki riwayat penyakit dari orang tua?	Pilihan ganda	Ya	65	65%
		Tidak	35	35%

Jika Ya, apakah riwayat penyakit anda?	Kotak Centang	Diabetes	22	22%
		Hipertensi	27	27%
		Penyakit jantung	20	20%
		Obesitas	13	13%
		Tidak ada riwayat penyakit	37	37%
Apakah anda sering sakit ringan seperti mudah lelah/malas gerak?	Pilihan ganda	3-8 kali dalam sebulan	67	67%
		1-2 kali dalam sebulan	33	33%
Keluhan sakit apa yang sering anda alami?	Kotak Centang	Badan kaku	60	60%
		Mudah Lelah	71	71%
		Nyeri tubuh	55	55%
		Otot melemah	72	72%
		Penurunan berat badan	40	40%
Apakah anda paham dengan istilah "Degeneratif"?	Pilihan ganda	Ya, saya paham	8	8%
		Ya, saya pernah mendengar tapi tidak paham	7	7%
		Tidak, saya sama sekali belum pernah mendengar	85	85%
Apa yang anda paling takut dari keadaan-keadaan di bawah	Pilihan ganda	Penyakit kronis	44	44%
		Penuaan dini	4	4%
		Kematian	16	16%

ini?osteoporosis	Obesitas	26	26%
	Osteoporosis	10	10%

Kesimpulan: Berdasarkan data kuesioner yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden (65%) memiliki riwayat penyakit dari orang tua. Riwayat penyakit yang paling umum adalah diabetes (22%), hipertensi (27%), penyakit jantung (20%), dan obesitas (13%). Selain itu, sebagian besar responden (67%) juga sering mengalami sakit ringan seperti mudah lelah/malas gerak, dengan rata-rata 3-8 kali dalam sebulan. Keluhan sakit yang paling sering dialami adalah badan kaku (60%), mudah lelah (71%), nyeri tubuh (55%), otot melemah (72%), dan penurunan berat badan (40%). Hanya sekitar 15% responden yang memahami istilah "degeneratif". Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat yang belum menyadari pentingnya menjaga kesehatan. Keadaan yang paling ditakuti oleh responden adalah penyakit kronis (44%). Hal ini menunjukkan bahwa Masyarakat tahu akan penyakit kronis, tetapi belum ada kesadaran untuk melakukan pencegahan degeneratif dini.

Tabel 3.3 Tabel Kegiatan Responden

Variabel	Pilihan	Kategori	Jumlah	Persentase
Kegiatan saya sebagian besar dipenuhi dengan perkuliahan	Skala linier	Sangat setuju	52	52%
		Setuju	38	38%
		Cukup setuju	7	7%
		Cukup tidak setuju	1	1%
		Tidak setuju	1	1%
		Sangat tidak setuju	1	1%
Kegiatan perkuliahan mengharuskan saya duduk	Skala linier	Sangat setuju	67	67%
		Setuju	28	28%
		Cukup setuju	3	3%
		Cukup tidak	1	1%

menggunakan gadget dalam jangka waktu yang panjang	setuju		
	Tidak setuju	1	1%
	Sangat tidak setuju	0	0%

Kesimpulan: Berdasarkan data kuesioner yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa Kegiatan perkuliahan merupakan bagian penting dalam kehidupan responden, dengan mayoritas responden (52%) sangat setuju bahwa kegiatan mereka sebagian besar dipenuhi dengan perkuliahan. Kegiatan perkuliahan juga mengharuskan responden untuk duduk menggunakan gadget dalam jangka waktu yang panjang, dengan mayoritas responden (67%) sangat setuju bahwa kegiatan perkuliahan mengharuskan mereka untuk melakukan hal tersebut.

Tabel 3.4 Tabel Data Pola Makan Responden

Variabel	Pilihan	Kategori	Jumlah	Persentase
Saya makan dengan pola waktu yang teratur 3x sehari	Skala linier	Sangat setuju	6	6%
		Setuju	7	7%
		Cukup setuju	4	4%
		Cukup tidak setuju	5	5%
		Tidak setuju	31	31%
		Sangat tidak setuju	47	47%
Saya makan dengan pola seimbang memperhatikan protein, karbohidrat, buah, dan sayur	Skala linier	Sangat setuju	4	4%
		Setuju	3	3%
		Cukup setuju	6	6%
		Cukup tidak setuju	8	8%
		Tidak setuju	44	44%
		Sangat tidak setuju	35	35%

Saya lebih banyak makan makanan cepat saji/junk food.	Skala linier	Sangat setuju	52	52%
		Setuju	29	29%
		Cukup setuju	8	8%
		Cukup tidak setuju	5	5%
		Tidak setuju	6	6%
		Sangat tidak setuju	0	0%
Saya lebih banyak makan makanan cepat saji/junk food karena praktis, murah, dan enak	Skala linier	Sangat setuju	49	49%
		Setuju	38	38%
		Cukup setuju	4	4%
		Cukup tidak setuju	3	3%
		Tidak setuju	5	5%
		Sangat tidak setuju	1	1%

Kesimpulan: Berdasarkan data kuesioner yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa Mayoritas responden (47%) sangat tidak setuju bahwa mereka makan dengan pola waktu yang teratur 3x sehari. Mayoritas responden (35%) sangat tidak setuju bahwa mereka makan dengan pola seimbang memperhatikan protein, karbohidrat, buah, dan sayur. Mayoritas responden (52%) sangat setuju bahwa mereka lebih banyak makan makanan cepat saji/junk food. Mayoritas responden (49%) sangat setuju bahwa mereka lebih banyak makan makanan cepat saji/junk food karena praktis, murah, dan enak.

Tabel 3.5 Tabel Data Pola Perilaku Responden

Variabel	Pilihan	Kategori	Jumlah	Persentase
Dibawah ini pola perilaku yang sering anda lakukan/temui di	Pilihan ganda	Merokok	63	63%
		Alkohol	19%	19%
		Tidak	18%	18%

kampus?				
Saya memiliki pola perilaku malas gerak/duduk terus	Skala linier	Sangat setuju	46	46%
		Setuju	38	38%
		Cukup setuju	6	6%
		Cukup tidak setuju	6	6%
		Tidak setuju	1	1%
		Sangat tidak setuju	3	3%
Saya memiliki pola perilaku begadang/Kurang tidur	Skala linier	Sangat setuju	64	64%
		Setuju	24	24%
		Cukup setuju	7	7%
		Cukup tidak setuju	4	4%
		Tidak setuju	0	0%
		Sangat tidak setuju	1	1%
Saya memiliki pola perilaku makan tidak teratur/makan telat	Skala linier	Sangat setuju	56	56%
		Setuju	26	26%
		Cukup setuju	9	9%
		Cukup tidak setuju	4	4%
		Tidak setuju	4	4%
		Sangat tidak setuju	1	1%
Saya memiliki pola perilaku Kebanyakan tidur/tidur terus	Skala linier	Sangat setuju	54	54%
		Setuju	30	30%
		Cukup setuju	4	4%
		Cukup tidak setuju	4	4%

		Tidak setuju	3	3%
		Sangat tidak setuju	5	5%

Kesimpulan: Berdasarkan data kuesioner yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa pola perilaku yang paling sering dilakukan/ditemukan di kampus adalah merokok, dengan mayoritas responden (63%) memilih opsi tersebut. Responden juga memiliki pola perilaku malas gerak/duduk terus, dengan mayoritas responden (46%) sangat setuju bahwa mereka memiliki pola perilaku tersebut. Responden juga memiliki pola perilaku begadang/kurang tidur, dengan mayoritas responden (64%) sangat setuju bahwa mereka memiliki pola perilaku tersebut. Responden juga memiliki pola perilaku makan tidak teratur/makan telat, dengan mayoritas responden (56%) sangat setuju bahwa mereka memiliki pola perilaku tersebut. Mayoritas responden (54%) sangat setuju bahwa mereka memiliki pola perilaku kebanyakan tidur/tidur terus.

Tabel 3.6 Tabel Data Pola Aktivitas Fisik

Variabel	Pilihan	Kategori	Jumlah	Persentase
Apakah anda dalam keadaan bugar? tidak mudah lelah	Skala linier	Sangat setuju	4	4%
		Setuju	5	5%
		Cukup setuju	6	6%
		Cukup tidak setuju	7	7%
		Tidak setuju	35	35%
		Sangat tidak setuju	43	43%
Saya memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi 7x seminggu/setiap	Skala linier	Sangat setuju	1	1%
		Setuju	5	5%
		Cukup setuju	4	4%
		Cukup tidak setuju	8	8%

hari		setuju		
		Tidak setuju	38	38%
		Sangat tidak setuju	43	43%
Saya tidak melakukan aktivitas fisik karena malas gerak	Skala linier	Sangat setuju	46	46%
		Setuju	35	35%
		Cukup setuju	7	7%
		Cukup tidak setuju	3	3%
		Tidak setuju	5	5%
		Sangat tidak setuju	4	4%
Aktivitas fisik yang anda sering lakukan?	Pilihan ganda	Aktivitas fisik ringan (membersihkan kamar, jalan kaki)	90	90%
		Aktivitas fisik sedang (bersepeda, menari)	4	4%
		Aktivitas fisik berat (basket, futsal, renang, gym)	6	6%
Menurut anda dari pola dibawah ini manakah yang mau anda ubah?	Pilihan ganda	Pola makan	11	11%
		Pola perilaku	6	6%
		Pola aktivitas fisik	83	83%

Kesimpulan: Berdasarkan data kuesioner yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa Mayoritas responden (43%) sangat tidak setuju bahwa mereka dalam keadaan bugar. Mayoritas responden (43%) sangat tidak setuju bahwa mereka memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi. Mayoritas responden (46%) sangat setuju bahwa mereka tidak melakukan aktivitas fisik karena malas gerak. Mayoritas responden (90%) hanya melakukan aktivitas fisik ringan. Mayoritas responden (83%) ingin mengubah pola aktivitas fisik mereka.

Tabel 3.7 Tabel Data Opini Olahraga Responden

Variabel	Pilihan	Kategori	Jumlah	Persentase
Apakah anda sudah merasa bugar dengan kondisi tubuh anda sekarang?	Pilihan ganda	Ya	10	10%
		Tidak	90	90%
Jika anda diberikan pilihan untuk memilih olahraga, apakah pertimbangan anda?	Kotak centang	Dapat di dalam ruangan	87	87%
		Dapat dilakukan sendiri	85	85%
		Dapat dilakukan di rumah	91	91%
		Dapat dilakukan dalam waktu yang singkat	81	81%
		Dapat	74	74%

		menggunakan beban		
Apa yang menjadi pendorong anda melakukan olahraga?	Pilihan ganda	Kesehatan	6	6%
		Badan ideal	4	4%
		Trend	9	9%
		Tuntutan	42	42%
		Tantangan	39	39%
Jenis olahraga yang tertarik untuk anda lakukan?	Pilihan ganda	Kardio (berlari, bersepeda, berenang)	11	11%
		Kekuatan (angkat beban, push-up, sit-up)	87	87%
		Fleksibilitas (yoga, pilates, tai chi)	2	2%

Kesimpulan: Berdasarkan data kuesioner yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa, Mayoritas responden (90%) merasa tidak bugar dengan kondisi tubuh mereka sekarang. Mayoritas responden (87%) mempertimbangkan faktor-faktor berikut dalam memilih olahraga: dapat dilakukan di dalam ruangan, dapat dilakukan sendiri, dapat dilakukan di rumah, dapat dilakukan dalam waktu yang singkat, dan dapat menggunakan beban. Mayoritas responden (42%) termotivasi untuk berolahraga karena tuntutan, diikuti oleh tantangan (39%), kesehatan (6%), badan ideal (4%), dan tren (9%). Mayoritas responden (87%) tertarik untuk melakukan olahraga kekuatan.

Tabel 3.8 Tabel Data Olahraga Pilihan Responden

Variabel	Pilihan	Kategori	Jumlah	Persentase
Saya memilih olahraga di tempat	Pilihan ganda	Indoor (ruangan tertutup)	85	85%
		Outdoor (lapangan terbuka)	15%	15%
Saya memilih olahraga dengan jenis	Pilihan ganda	Individu (angkat beban, kardio)	88	88%
		Kelompok (badminton, basket, futsal)	12	12%
Saya memilih olahraga yang jaraknya	Pilihan ganda	Jauh (> 5 km)	9	9%
		Dekat (1km - 4 km)	91	91%
Saya memilih olahraga dengan durasi	Pilihan ganda	Singkat (30 - 45 menit)	84	84%
		Panjang (Lebih dari 1 jam)	16	16%
Saya memilih olahraga dengan beban	Pilihan ganda	Beban internal (badan)	64	64%
		Beban eksternal (alat beban)	36	36%

Kesimpulan: Berdasarkan data kuesioner yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa, Mayoritas responden (85%) lebih memilih olahraga di tempat indoor (ruangan tertutup). Mayoritas responden (88%) lebih memilih olahraga dengan jenis individu. Mayoritas responden (91%) lebih memilih

olahraga dengan jarak dekat (1km - 4 km). Mayoritas responden (84%) lebih memilih olahraga dengan durasi singkat (30 - 45 menit). Mayoritas responden (64%) lebih memilih olahraga dengan beban internal (badan).

Tabel 3.9 Tabel Data Pendapat Responden

Variabel	Pilihan	Kategori	Jumlah	Persentase
Saya sudah olahraga secara rutin dan konsisten	Skala linier	Sangat setuju	2	2%
		Setuju	0	0%
		Cukup setuju	5	5%
		Cukup tidak setuju	6	6%
		Tidak setuju	33	33%
		Sangat tidak setuju	54	54%
Jika anda diberikan pilihan untuk memilih olahraga, apakah pertimbangan anda?	Kotak centang	Sibuk waktu terbatas	90	90%
		Malas gerak tidak ada motivasi	68	68%
		Biaya membership mahal	73	73%
		Lokasi jauh dengan tempat tinggal	76	76%
		Tidak tau cara yang benar	11	11%

Kesimpulan: Berdasarkan data kuesioner yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa, Mayoritas responden (98%) tidak berolahraga secara rutin dan konsisten. Mayoritas responden (90%) mempertimbangkan faktor-faktor berikut dalam memilih olahraga: sibuk waktu terbatas, malas gerak

tidak ada motivasi, biaya membership mahal, lokasi jauh dengan tempat tinggal, dan tidak tau cara yang benar.

Tabel 3.10 Tabel Media Pilihan Responden

Variabel	Pilihan	Kategori	Jumlah	Persentase
Media apa yang lebih sering Anda gunakan untuk mencari informasi ?	Pilihan ganda	Media Sosial	78	78%
		Media Cetak	10	10%
		Media Digital	12	12%
Media cetak apa yang paling sering Anda lihat/gunakan untuk mendapatkan informasi?	Kotak centang	Poster	91	91%
		Billboard	81	81%
		Banner	84	84%
		Majalah	43	43%
		Koran	33	33%
		Radio	32	32%
Media sosial apa yang paling sering dilihat/digunakan untuk mendapatkan informasi?	Kotak centang	Instagram	86	86%
		Youtube	67	67%
		Tiktok	70	70%
		Facebook	24	24%
		Whatsapp	20	24%
		Twitter	7	7%
Gaya komunikasi apa yang mudah Anda pahami?	Pilihan ganda	Literal	26	26%
		Kiasan	8	8%
		Gabungan	66	66%
Gaya komunikasi visual apa yang mudah Anda pahami?	Pilihan ganda	Literal	18	18%
		Kiasan	15	15%
		Gabungan	67	67%
Ketika Anda membaca	Kotak centang	Banyak gambar sedikit	90	90%

informasi, mana yang lebih Anda pilih?		text		
		Full gambar	72	72%
		Warna yang menarik	86	86%
		Pemilihan font yang menarik	77	77%
		Banyak teks sedikit gambar	7	7%
Anda tidak tertarik melihat sebuah kampanye, jika?	Kotak centang	Topik tidak jelas	73	73%
		Visual tidak menarik	68	68%
		Tidak ada gambar	53	53%
		Terlalu memaksa	54	54%
		Tidak ada influencer/artis yangterlibat	12	12%
Apa yang paling menjadi perhatian utama anda dalam sebuah kampanye?	Pilihan ganda	Topik	22	22%
		Visual	53	53%
		Solusi	17	17%
		Tujuan	5	5%
		Manfaat	3	3%

Kesimpulan: Media cetak yang paling sering dilihat/digunakan responden untuk mendapatkan informasi adalah poster, billboard, dan banner.

Media sosial yang paling sering dilihat/digunakan responden untuk mendapatkan informasi adalah Instagram, Youtube, dan Tiktok. Mayoritas responden (66%) lebih mudah memahami gaya komunikasi gabungan, yaitu kombinasi antara gaya komunikasi literal dan kiasan. Mayoritas responden

(67%) lebih mudah memahami gaya komunikasi visual gabungan, yaitu kombinasi antara gaya komunikasi literal dan kiasan. Mayoritas responden (90%) lebih memilih informasi yang disajikan dengan banyak gambar sedikit teks. Mayoritas responden (73%) tidak tertarik melihat sebuah kampanye jika topik tidak jelas, visual tidak menarik, tidak ada gambar, atau terlalu memaksa. Mayoritas responden (53%) paling memperhatikan visual dalam sebuah kampanye.

3.2 Metodologi Perancangan

Menurut Robin Landa dalam bukunya *Advertising by design* (Landa, *Advertising by design*, 2010), ada enam tahapan metode perancangan. Penulis menggunakan metode ini untuk melakukan perancangan kampanye sosial pencegahan degeneratif dini untuk mahasiswa dengan olahraga angkat beban. Tahapan-tahapan ini terdiri dari *overview*, *strategy*, *design*, *production*, dan *implementation*.

1) Overview

Pada tahap pertama, penulis melakukan pencarian data primer dan sekunder terkait masalah dan fenomena degeneratif dini. Proses pencarian data primer dilakukan dengan wawancara dengan narasumber. Sedangkan untuk data sekunder dilakukan dengan mencari jurnal, artikel, dan buku. Dilanjutkan dengan melakukan kuesioner dan FGD untuk mendapat masukan informasi dan tanggapan dari responden termasuk. Hasil akhir tahapan ini adalah menentukan audience yang tepat sasaran sesuai dengan topik yang diangkat.

2) Strategy

Pada tahap kedua, Penulis melakukan Analisa data dan informasu untuk menentukan strategi perancnagan yang tepat sasaran. Penentuan strategi terbagi menjadi strategi visual dan strategi komunikasi. Dilanjutkan dengan membuat tabel strategi AISAS sebagai perancangan media kampanye dalam menyampaikan pesan.

3) *Ideas*

Pada tahap ketiga, Penulis menentukan konsep apa yang akan digunakan dalam perancangan. Pada tahap ini upaya mendapatkan ide dan konsep dari strategi yang sudah dirancang. Penulis melakukan proses brainstorming. Diawali dengan proses mindmapping, dari mindmapping akan menghasilkan beberapa kata kunci, juga dikenal sebagai "keyword". Selanjutnya, kata kunci atau keyword tersebut akan dibentuk menjadi sebuah big idea. Hal inilah yang menjadi landasan utama dalam membuat desain kampanye. Dilanjutkan dengan perancangan strategi visual seperti asset, elemen, dan fotografi. Kemudian strategi komunikasi seperti copywriting.

4) *Design*

Pada tahap keempat, penulis mulai memvisualisasikan ide dan konsep yang telah dikumpulkan sebelumnya. Pertama, akan mencari referensi untuk desain yang akan digunakan untuk membuat sketsa kasar. Pada tahap ini penulis sudah mulai menentukan grid, layout, warna, dan tipografi. Tujuan tahapan desain ini adalah untuk menggabungkan ide dan konsep yang sudah ada menjadi sebuah desain visual yang menarik, efektif, dan efisien.

5) *Production*

Pada tahap kelima, penulis melakukan proses mockup atas hasil desain yang sudah dirancang. Tujuannya adalah sebagai gambaran desain jika sudah dicetak. Proses produksi ini dilakukan berdasarkan hasil strategi AISAS.

6) *Implementation*

Pada tahapan terakhir, penulis menjalankan dan menerapkan desain yang telah dibuat kepada target audience. Diikuti dengan penilaian, evaluasi, dan pemeriksaan untuk memastikan bahwa desain itu efektif dan untuk mengidentifikasi titik kesalahan.