

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Media Informasi

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi di era digital yang semakin berkembang pesat, mempermudah pengguna untuk mengakses media informasi atau pesan yang lebih efektif, cepat, dan luas dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Saurik et al., (2019), media informasi adalah perangkat grafis, fotografis, atau elektronik yang digunakan untuk memproses dan menyusun kembali informasi visual. Sementara itu McQuail & Deuze (2020) mengatakan, media informasi adalah salah satu faktor utama yang dapat mendorong perubahan sosial. Media informasi terbagi menjadi berbagai jenis, seperti media cetak, digital, dan audiovisual, yang masing-masing memiliki kontribusi dalam membentuk serta memengaruhi pengalaman sosial masyarakat (h.25).

2.1.1 Tujuan Media Informasi

Menurut Santoso et al., (2021), media informasi berfungsi sebagai sarana bagi masyarakat untuk menyampaikan sekaligus memperoleh informasi yang mencakup teori, karakteristik, serta aspek-aspek relevan lainnya. Dengan demikian, media informasi memiliki peran penting dalam mendukung proses pemahaman masyarakat (h.580).

Affandi (dalam Mesiono et al., 2021) mengatakan bahwa media informasi memiliki tiga tujuan utama. Pertama, sarana informatif yang berfungsi untuk menyampaikan keterangan, data, serta berbagai informasi yang bermanfaat. Kedua, sarana edukatif dengan memberikan pemahaman mengenai kemandirian dan kedewasaan, serta memperluas wawasan melalui berbagai aktivitas komunikasi seperti membaca, mendengarkan, dan berdiskusi. Ketiga, sarana persuasif dengan memengaruhi masyarakat agar memahami, menyadari, dan mengubah sikap, serta perilaku secara sukarela atas dasar kesadaran diri sendiri (h.3).

2.1.2 Klasifikasi Media Informasi

Media massa memiliki peran penting dalam kemajuan masyarakat, karena kebutuhan manusia terhadap informasi selalu berkelanjutan. Pertumbuhan media massa dalam bentuk media cetak, digital, dan audiovisual telah mengalami perkembangan yang sangat pesat. Menurut Vera (dalam Putri et al., 2024) pada buku *Buku Ajar Dasar-Dasar Jurnalistik*, media massa secara umum dapat dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu media konvensional dan media digital. Perbedaan antara keduanya tidak terletak pada informasi yang disampaikan, tetapi pada produksi, penyimpanan, dan penyebarannya (h.18).

1. Media Cetak

Media cetak adalah alat komunikasi yang menyampaikan informasi melalui buku, koran, dan majalah, yang berfungsi untuk meningkatkan pemahaman yang lebih mendalam. Keunggulan media cetak terletak pada aksesibilitasnya yang dapat dijangkau di mana saja, digunakan dengan berbagai cara, dan memberikan kenyamanan bagi pembaca (Putri et al., 2024, h.18-19).

2. Media Digital

Media digital berfungsi sebagai alat untuk menyampaikan pesan kepada masyarakat luas dengan memanfaatkan teknologi digital serta jaringan komunikasi dan informasi, seperti internet, *website* dan platform media sosial. Kehadiran media digital telah memberikan perubahan yang signifikan dalam cara penggunaan media, di mana masyarakat tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga secara aktif mencari dan memilih sumber yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Saat ini, media digital telah menjadi elemen yang penting dan utama dalam arus informasi global (Putri et al., 2024, h.22-23).

Dapat disimpulkan bahwa perkembangan media informasi di era digital memudahkan akses dan penyebaran yang efektif dan luas, termasuk media cetak dan digital yang memiliki peran penting dalam pembentukan pengalaman sosial.

Media informasi berfungsi sebagai sarana informatif, edukatif, dan persuasif yang mendukung pemahaman target audiens terhadap berbagai aspek, termasuk pentingnya olahraga *low impact* dalam *stress management*. Media cetak, seperti buku panduan dapat memberikan pemahaman mendalam melalui aksesibilitas dan mendukung retensi informasi, sehingga menjadi solusi efektif dalam menyampaikan pesan dan mendorong perubahan perilaku untuk meningkatkan kualitas hidup.

2.2 Buku Panduan

Buku panduan merupakan buku yang menyajikan informasi dalam bentuk tulisan dan gambar secara sistematis, yang mengarahkan pembaca untuk mengikuti petunjuk yang tersedia. Selain itu, buku panduan juga berfungsi sebagai alat pembelajaran bagi masyarakat umum. (Santoso et al. dalam Farisakta et al., 2022). Buku panduan bermanfaat sebagai acuan yang sangat membantu dalam mempermudah dan memahami proses pembelajaran sesuai dengan tujuan implementasi (Nasrullah & Reza, 2020).

2.2.1 Tujuan Buku Panduan

Sungkono et al., (2022) menyatakan bahwa buku panduan berperan memberikan arahan praktis, sehingga pembaca dapat lebih mudah dalam mengimplementasikannya. Peran ini sebagai buku panduan bagi remaja akhir hingga dewasa awal (18–24 tahun) yang sedang mengalami fase transisi dengan penuh tantangan, khususnya dalam *stress management*. Oleh karena itu, mereka membutuhkan media informasi berupa buku panduan yang ringkas, terstruktur, dan relevan dengan visual yang menarik. Sehingga, buku panduan ini menjadi solusi yang tepat untuk mengkomunikasikan pentingnya olahraga *low impact* dalam *stress management*.

2.2.2 Anatomi Buku Panduan

Rustan (2023) dalam buku *LAYOUT 2020*, memaparkan bahwa sebuah buku terdiri dari 3 komponen, yaitu bagian depan, bagian tengah, dan bagian belakang. Setiap elemen buku memiliki peran yang sangat krusial dalam mendukung pengalaman pembaca (h.46). Dengan memahami peran setiap

elemen anatomi buku, desainer mampu menciptakan buku panduan yang tidak hanya menarik secara visual, tetapi juga efisien dalam menyampaikan informasi, relevan bagi target audiens, dan nyaman untuk digunakan oleh pembaca.

1. *Front Matter* (Bagian Depan)

Bagian depan atau *front matter* (juga disebut *preliminary matter* atau *prelims*) mencakup berbagai elemen isi utama yang berfungsi untuk memperkenalkan, dan memberikan pemahaman bagi pembaca. Elemen-elemen dalam bagian ini disusun dalam urutan tertentu, sebagai berikut:

- a. *Book/Front Cover*: Bagian pembuka buku ini mencakup elemen-elemen identitas yang penting, termasuk judul, karya seni pendukung (seperti ilustrasi atau desain *cover*), nama penulis, dan logo penerbit. Unsur-unsur ini berperan sebagai representasi visual dan informatif yang memperkuat citra, serta legitimasi penerbitan karya.
- b. *Half Title*: Halaman yang memuat judul dan nama penulis. Fungsi dari bagian ini adalah sebagai identitas resmi buku serta memberikan pengantar awal kepada pembaca tentang isi dan kepemilikan karya tersebut.
- c. *Copyright Page*: Halaman berisi informasi bibliografis yang mencakup judul dan nama penulis, edisi atau nomor terbitan, nama dan alamat penerbit, identitas desainer, catatan hak cipta, tahun penerbitan, jumlah halaman, serta keterangan tambahan seperti nomor ISBN atau ISSN untuk publikasi berkala.
- d. *Dedication Page*: Halaman yang memuat persembahan, atau *epigraph* berupa kutipan maupun kata mutiara. Bagian ini berfungsi sebagai pengantar yang memberikan konteks emosional maupun intelektual bagi pembaca sebelum memasuki isi utama buku.

- e. *Table of Contents*: Bagian buku yang menyajikan daftar isi lengkap dengan nomor halaman. Elemen ini berperan sebagai panduan navigasi bagi pembaca untuk secara sistematis dan efisien menemukan bab, sub-bab, atau topik tertentu. Adanya daftar isi ini memperkuat aspek keterbacaan dan mempermudah akses informasi dalam keseluruhan struktur buku.
- f. *Acknowledgements*: Halaman ucapan terima kasih adalah bagian dari buku yang mencakup ungkapan penghargaan penulis kepada individu maupun institusi yang telah memberikan dukungan, bantuan, atau kontribusi dalam proses penulisan dan penerbitan karya tersebut. Bagian ini memiliki sifat yang personal sekaligus formal, sehingga berfungsi sebagai bentuk penghargaan penulis terhadap keterlibatan berbagai pihak.
- g. *Preface*: Bagian kata pengantar yang ditulis secara langsung oleh penulis, yang mencakup penjelasan tentang latar belakang, motivasi, serta tujuan penulisan buku, disertai dengan catatan tambahan yang dianggap relevan untuk memperkenalkan isi dari karya tersebut.

2. *Body Matter* (Bagian Tengah)

Bagian tengah atau *body matter* merupakan inti dari sebuah buku yang memuat keseluruhan materi disajikan secara sistematis dan terstruktur, mencakup bab, sub-bab, serta uraian yang mendukung tema utama. *Body matter* berperan sebagai wadah utama untuk menyampaikan gagasan dan informasi yang menjadi fokus buku. Oleh karena itu, bagian ini memiliki proporsi terbesar dalam struktur buku, baik dari segi isi maupun jumlah halaman.

3. *Back Matter* (Bagian Belakang)

Bagian belakang atau *back matter* adalah elemen penutup dalam struktur buku yang berfungsi untuk memberikan informasi tambahan, pelengkap, dan referensi yang mendukung isi utama. Elemen yang terdapat dalam bagian ini dapat mencakup daftar pustaka dan biodata penulis. Kehadiran *back matter* tidak hanya meningkatkan

kredibilitas buku, tetapi juga membantu pembaca dalam melakukan penelusuran lebih lanjut, memperdalam pemahaman, dan menemukan keterkaitan antara isi buku dengan sumber lain yang relevan.

- a. *Bibliography/References*: Halaman yang berisi daftar pustaka yang merupakan kumpulan referensi dan sumber rujukan yang digunakan dalam penulisan buku, disusun secara sistematis berdasarkan urutan abjad untuk memudahkan pembaca dalam melakukan penelusuran lebih lanjut.
- b. *Author's Biography*: Halaman ini menyajikan informasi singkat tentang profil penulis, termasuk riwayat hidup yang ringkas, pencapaian, karya yang telah diterbitkan, serta informasi kontak dan media sosial. Di bagian ini juga dapat dicantumkan kontributor atau pihak lain yang berperan dalam proses penerbitan buku.
- c. *Back Cover*: Bagian ini berisi ringkasan konten buku, testimoni dari pembaca atau tokoh yang memberikan pandangan tentang karya tersebut, profil singkat penulis, serta informasi mengenai para kontributor. Di samping itu, halaman ini juga menampilkan identitas penerbit seperti logo dan alamat, disertai elemen pendukung seperti barcode, *QR Code*, serta nomor ISBN atau ISSN untuk terbitan berkala.

2.2.3 Desain Buku Panduan

Sutopo (2023) dalam buku *Menguasai Seni Desain Buku: Panduan Komprehensif*, menyatakan bahwa desain buku merupakan fondasi yang berperan sebagai penghubung antara penulis dan pembaca melalui daya tarik visual, mencakup sampul, tata letak, tipografi, ilustrasi, dan keseluruhan elemen visual didalamnya (h.2). Lukman et al., (dalam Noviadji & Hendrawan, 2021) menambahkan bahwa ketepatan informasi dan desain buku yang terstruktur dapat menciptakan komunikasi visual yang efektif (h.107).

1. *Playful Design*

Salsabila & Sulistyono, (dalam Lee & Wibowo, 2023) menjelaskan bahwa gaya desain *playful* menggunakan warna-warna cerah dan komposisi dinamis yang bertujuan menciptakan suasana menyenangkan dan menarik perhatian (h.138). Kraft (2023) menambahkan bahwa pendekatan *playful design* berperan meningkatkan partisipasi dan keterlibatan target audiens lebih intens.



Gambar 2.1 *Playful Design*

Sumber: <https://id.pinterest.com/pin/844493675712769/>

Jordan (2020), pendekatan *playful design* bersifat luas dan dapat diterapkan dalam berbagai topik, termasuk topik yang serius, sehingga dapat memunculkan suasana hati yang positif. Haavens (2023), *playful design* dapat membantu desain mudah diingat, menarik, dan efektif menciptakan koneksi yang lebih personal dengan target audiens. Selain itu, memungkinkan topik yang kompleks lebih mudah dipahami dan berdampak kuat.

2. *Flat Illustration*

Wang (2022) menambahkan bahwa ilustrasi merupakan gabungan dari aspek estetika dan komunikasi untuk menyampaikan pesan secara efektif melalui gambar. Ilustrasi menggunakan elemen desain, seperti garis, warna, bentuk, dan ruang untuk memperkuat makna yang disampaikan (h.2-3). Wei et al., (dalam Heng, 2024), *flat-style*

illustration memiliki daya tarik yang khas menggunakan desain grafis dan warna yang sederhana, sehingga menampilkan estetika visual (h.47). Tobing (dalam F. Putra & Ayuswantana, 2023) secara keseluruhan fokus utama pada warna cerah dan ilustrasi 2D yang sederhana dan meminimalkan bayangan, serta tekstur berlebihan. Pemilihan warna cerah dapat menyampaikan pesan lebih jelas dan efektif kepada target audiens (h.181).



Gambar 2.2 *Flat Illustration*

Sumber: <https://id.pinterest.com/pin/77124212364220572/>

Gaya *Corporate Memphis*, yang dikenal sebagai *flat illustration* dengan *exaggerated limbs style*. Gaya ini menampilkan figure manusia dengan anggota tubuh yang diperbesar dan lentur, kepala kecil, serta ekspresi minimal yang memberikan kesan dinamis dan *energetic* (Huang, 2022). *Flat illustration style* ini memadukan bentuk geometris sederhana dan warna-warna cerah untuk menciptakan visual yang mudah dipahami. Gaya ilustrasi ini menciptakan tren kolaborasi global melalui platform digital yang berkembang menyesuaikan estetika visual dengan kebutuhan pasar yang beragam dan dinamis (Thomas, 2019).

3. *Split-Complementary Color*

Rustan (dalam Belianto, Bangun & Yamin, 2025) mengatakan *split complementary* merupakan variasi skema komplementer yang berseberangan antara sisi kanan dan kiri dari spektrum warna dengan

memanfaatkan posisi *hue* yang tidak sejajar secara langsung namun tetap berkontras (h.17).



Gambar 2.3 Penerapan *Split-Complementary*
Sumber: <https://id.pinterest.com/pin/511440101452425655/>

Junaedi & Tanos (2019), warna *split-complementary* berada dekat dengan warna komplementernya, seperti kuning yang dipadu dengan biru ungu. *Split-complementary* ini berfungsi menciptakan harmoni warna yang kompleks dan menarik, serta keseimbangan visual (h.96). Komposisi pada warna *split-complementary* berkaitan dengan tonalitas atau gelap-terang warna (h.105).

Berdasarkan pemaparan teori sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa buku panduan berperan sebagai media informasi yang memudahkan pembaca dalam memahami dan mengaplikasikan suatu konsep, termasuk olahraga *low impact* sebagai *stress management*. Dengan desain yang menarik dan elemen visual yang mendukung, buku panduan dapat menyajikan informasi secara praktis dan menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan efektif. Struktur buku yang terdiri dari bagian depan, isi dan penutup berperan penting dalam membangun keterbacaan dan kenyamanan pembaca. Pendekatan *playful design* dan *flat illustration* dapat membantu meningkatkan keterlibatan pembaca dan menjadikan pesan lebih mudah dipahami, serta relevan.

2.3 Stres

Suharsono & Anwar (2020) mengatakan bahwa stres merupakan suatu kondisi ketegangan yang muncul dari faktor eksternal dan internal dengan melibatkan aspek fisik, psikologis, emosional, dan mental yang dapat

mempengaruhi aktivitas sehari-hari, seperti menurunkan produktivitas, serta perasaan tidak nyaman (h.3). Ulfa & Fahriza (dalam Windhardini, 2024), stres yang dikelola dengan baik dapat berfungsi sebagai faktor positif yang mendukung perkembangan individu dengan mendorong pertumbuhan dan proses pembelajaran (h.5). Asih (dalam Virgo et al., 2023), menambahkan bahwa stres yang berlebihan justru dapat mengganggu dan bahkan mengancam kemampuan individu dalam menyesuaikan diri, serta beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya (h.33).

Juliansyah (2023) menjelaskan bahwa *stressor* adalah sumber stres yang berperan sebagai faktor pemicu stres. *Stressor* dapat dikategorikan menjadi tiga, yaitu *life events* (peristiwa kehidupan yang terjadi), *chronic strain* (ketegangan kronis), dan *daily hassles* (permasalahan sehari-hari) (h.10-11).

2.3.1 Jenis-jenis Stres

Wahjono (2022), stres dapat memberikan respon yang bersifat membangun dan merusak tergantung pada tanggapan setiap individu (h.3). Sejalan dengan itu, Rilando (2021) dalam buku 5 *LANGKAH JITU KENDALIKAN STRES*, menjelaskan bahwa terdapat dua jenis stres, sebagai berikut:

1. *Eustress* merupakan jenis stres yang bersifat positif, yang memberikan dorongan dengan meningkatkan semangat, kreativitas, motivasi, dan aktivitas fisik individu dalam menghadapi tantangan. Eustres tidak menghasilkan efek negatif, karena perasaan yang muncul dalam situasi yang disukai individu memberikan tekanan untuk mencapai performa terbaik dan manifestasi atau keinginan secara optimal.
2. *Distress* adalah bentuk stres yang memiliki intensitas tinggi dan sulit untuk diatasi. Individu yang sering mengalami distress merasa bahwa situasi yang dihadapi tampak tidak memiliki harapan untuk diselesaikan. Tekanan dihasilkan dari distress yang berkelanjutan dengan individu merasa terjebak dalam keadaan yang tidak memungkinkan adanya perubahan.

2.3.2 Aspek Stres

Mumpuni & Wulandari (dalam Kurniaty, 2021), stres merupakan respons alami individu yang memberikan tekanan dari lingkungan sebagai perlindungan diri dan proses pertahanan individu (h.12). Kurniaty (2021), interaksi kompleks antara faktor biologis dan psikologis membawa ancaman bagi individu sebagai pengalaman negatif (h.13). Menurut Sarafino & Smith (dalam Aditama; Ashifa & Humaedi, 2025) terdapat dua aspek yang dipengaruhi dari stres (h.129), sebagai berikut:

1. Aspek Biologis muncul sebagai respon tubuh terhadap tekanan yang mempengaruhi kondisi fisik individu. Beberapa gejala fisik, seperti sakit kepala, gangguan tidur, masalah pencernaan, perubahan pola makan, gangguan pada kulit, dan produksi keringat yang berlebihan.
2. Aspek Psikologis dapat menunjukkan gejala psikis yang terbagi menjadi tiga kategori, yaitu kognisi, emosional, dan tingkah laku.
 - a. Kognisi (pikiran): Dampak yang mempengaruhi cara berpikir individu yang mengalami stres dengan menunjukkan gangguan dalam konsentrasi, penurunan kemampuan mengingat, *self-esteem* yang rendah, dan takut akan kegagalan.
 - b. Emosional: Gejala yang mengganggu kestabilan emosional individu dengan munculnya perasaan mudah marah, perasaan sedih yang berkelanjutan, depresi, dan kecemasan yang berlebihan.
 - c. Tingkah laku: Perilaku yang mempengaruhi individu dalam sehari-hari dengan mengalami tekanan mental, meliputi kesulitan untuk rileks, berkolaborasi dengan orang lain, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Tekanan dapat melibatkan perilaku negatif yang dapat merugikan dirinya sendiri dan hubungannya dengan orang lain.

2.3.3 Manajemen Stres

Wardhana (2021), manajemen stres merupakan teknik atau program efektif untuk membantu individu dalam mengatasi stres yang dialami. Proses

ini bertujuan untuk mengurangi dampak negatif dari stres dengan penerapan langkah positif dan efisien (h.188). Kamaruddin et al. (dalam Tangke et al., 2024), latihan fisik seperti berolahraga dikenal sebagai salah satu metode yang efektif dalam manajemen stres yang mencakup berbagai intensitas dan frekuensi aktivitas sehari-hari (h.12). Choen & Lim (dalam Astuti et al., 2020), olahraga berperan penting sebagai salah satu strategi dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan (h.246).

Dari pembahasan teori diatas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah kondisi ketegangan yang memengaruhi fisik dan psikologis dengan dua jenis utama, yaitu *eustress* yang positif dan *distress* yang negatif. Respons stres melibatkan gejala fisik dan psikologis yang dapat mengganggu fungsi sehari-hari. *Stress management* penting untuk mengurangi dampak negatif dan olahraga *low impact* terbukti secara efektif dalam mengelola stres, serta meningkatkan kesehatan mental. Oleh karena itu, buku panduan dirancang dengan jelas untuk membantu pembaca memahami olahraga *low impact* sebagai strategi *stress management* yang praktis.

2.4 Olahraga Low Impact

Dunbar (2025a) menjelaskan bahwa olahraga *low impact* pada dasarnya merujuk pada segala bentuk aktivitas fisik yang setidaknya melibatkan satu kaki yang tetap menyentuh tanah. Secara signifikan, olahraga *low impact* dapat mengurangi tekanan pada sendi, lutut, pinggul, dan pergelangan kaki. Berbeda dengan olahraga *high intensity*, seperti berlari atau melompat yang mengharuskan kedua kaki terangkat dari tanah secara bersamaan, olahraga *low impact* lebih mudah dilakukan, memberikan manfaat kardiovaskular, dan meningkatkan kekuatan otot (h.3).

Sejalan dengan itu, Damargalih (2023) menambahkan bahwa perbedaan olahraga *low impact* dan *high impact* ada pada intensitas gerakan, serta tekanan yang diberikan pada sendi dan tulang. Olahraga *low impact* seperti berjalan kaki, bersepeda, berenang, dan yoga menekankan gerakan yang lebih lembut dengan kaki tetap menyentuh tanah sehingga tekanan pada tubuh lebih rendah.

Sedangkan olahraga *high impact* melibatkan gerakan yang cepat, kuat, dan eksplosif, seperti berlari dan lompat tali, sehingga dapat meningkatkan kardiovaskular dan membakar kalori yang lebih efektif dibandingkan olahraga *low impact*.

2.4.1 Jenis-jenis Olahraga *Low Impact*

Olahraga *low impact* dirancang agar untuk menyalurkan gaya secara lebih merata dan efisien. Dalam kegiatan seperti berjalan, berenang, atau bersepeda, dampak pada tubuh dapat diminimalkan karena satu kaki selalu menyentuh tanah saat berjalan, air membantu menopang berat badan saat berenang, dan sepeda mampu menyerap sebagian besar gaya saat bersepeda. Pengulangan gaya ini dapat memberikan tekanan minimal pada sendi dan memungkinkan otot bekerja dengan lebih efisien. Selain itu, *yoga* dan *pilates* menekankan pentingnya keselarasan yang tepat dengan memastikan penggunaan otot yang dapat mendukung berat badan, serta mencegah ketegangan pada sendi (Dunbar, 2025a, h.12).

Menurut Sarifin et al., (2025) terdapat 3 jenis olahraga *low impact*, yaitu *cardio*, *strength training*, dan *flexibility* yang memiliki beragam olahraga *low impact*, serta manfaat, sebagai berikut:

1. *Cardio*

Thompson (2025) menjelaskan bahwa aktivitas kardiovaskular, yang sering disingkat sebagai “kardio”, mencakup segala bentuk aktivitas yang dapat meningkatkan detak jantung dan pernapasan. Hal ini berkontribusi pada peningkatan fungsi jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah (h.23). Sarifin et al., (2025) mengemukakan bahwa olahraga *low impact* kardio adalah cara yang efektif untuk membakar kalori. Salah satu manfaat utama adalah peningkatan stamina atau daya tahan tubuh. Di samping itu, olahraga *low impact* kardio juga berkontribusi pada kesehatan mental dengan melepaskan endorfin, hormon yang berhubungan dengan perasaan bahagia dan pengurangan

stres. Olahraga *low impact* kardio terbukti dapat menurunkan kecemasan, mengurangi depresi, serta meningkatkan kualitas tidur. (h.121-122).

a. *Walking* (Berjalan kaki)

Dunbar (2025a) menyatakan bahwa berjalan kaki adalah dasar dari olahraga *low impact* yang mudah diakses dan dapat disesuaikan dengan berbagai tingkat kesehatan individu, serta mendorong penerapan prinsip-prinsip biomekanika. Berjalan kaki memiliki beragam teknik yang dapat memaksimalkan manfaat kesehatan dan strategi untuk mencegah cedera dengan penekanan pada postur tubuh, serta pemilihan alas kaki yang tepat. Sering kali, aktivitas ini dianggap “bukan olahraga yang sesungguhnya.” Namun, jika dilakukan secara rutin, berjalan kaki dapat menurunkan risiko penyakit, memperkuat tulang dan otot, meningkatkan suasana hati, serta menambah energi (h.15).



Gambar 2.4 Olahraga Berjalan Kaki
Sumber: <https://goodstats.id/article/jalan-kaki-menjadi-aktivitas-fisik...>

Anggraini (2025) menambahkan bahwa berjalan kaki adalah aktivitas fisik yang memiliki beragam variasi teknik dengan manfaat yang berbeda untuk kesehatan. *Brisk walking* atau jalan cepat dilakukan dengan kecepatan stabil 4-6 km/jam untuk meningkatkan detak jantung dan kesehatan kardiovaskular, sementara *power walking* menambahkan intensitas dengan langkah yang lebih panjang dan ayunan lengan yang aktif pada kecepatan 6-

8 km/jam yang dapat menguatkan otot inti dan daya tahan tubuh. *Interval walking* menggabungkan fase jalan cepat dan pemulihan yang dapat meningkatkan metabolisme dan stamina secara efektif, sedangkan *hill walking* atau berjalan menanjak memberikan tantangan yang lebih besar pada otot kaki, kebugaran kardiovaskular, serta pembakaran energi.

Dunbar (2025b) menyatakan bahwa berjalan kaki memberikan efek positif terhadap kesehatan mental dan emosional dengan membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kenyamanan suasana hati dan fungsi kognitif. Gerakan ritmis saat berjalan kaki dapat membantu menjernihkan pikiran dan berfungsi sebagai alat yang efektif untuk mengelola stres (h.20).

b. *Swimming* (Berenang)

Berenang adalah olahraga dengan intensitas ringan yang menyediakan alternatif *low impact*, yang dapat diakses oleh individu dari berbagai usia dan tingkat kesehatan. Air di dalam kolam renang memiliki peran yang signifikan dalam pengembangan kekuatan, peningkatan kesehatan kardiovaskular, dan perbaikan kesehatan secara keseluruhan. Efektivitas berenang terletak pada cairan yang melawan berat badan, yang menciptakan daya apung dan gaya ke atas, dengan tujuan mengurangi tekanan pada sendi. Dampak pada sendi-sendi di pinggul, lutut, dan pergelangan kaki saat berada di dalam air hingga leher memungkinkan rentang gerakan yang lebih luas, lebih halus, nyaman, dan mengurangi rasa sakit. Selain itu, dukungan dari daya apung sangat bermanfaat untuk keseimbangan dan pemulihan dari cedera (Dunbar, 2025a, h.19).



Gambar 2.5 Olahraga Berenang
Sumber: <https://www.alodokter.com/aneka-manfaat-berenang...>

Fajri (2022) mengatakan bahwa dalam berenang, terdapat empat teknik utama yang umum dipelajari, yaitu gaya bebas (*front crawl*) dikenal sebagai teknik tercepat dengan posisi tubuh tengkurap, gerakan lengan mendayung bergantian, serta tendangan kaki konstan, sementara pernapasan dilakukan dengan memutar kepala ke samping. Gaya dada (*breaststroke*) atau gaya katak dengan gerakan melingkar pada kaki dan dorongan tangan ke depan. Gaya punggung (*backstroke*) yang dilakukan dengan posisi telentang di atas air, gerakan lengan ke belakang secara bergantian, dan tendangan menyerupai gunting agar pernapasan lebih leluasa. Selain itu, ada gaya kupu-kupu (*butterfly*) yang membutuhkan kekuatan otot lengan dan koordinasi tubuh yang menyerupai gerakan lumba-lumba, menjadi salah satu gaya yang sangat menantang.

Berawi (2023) menambahkan bahwa berenang memiliki peran yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental dengan mengurangi tingkat stres, serta depresi melalui pelepasan endorfin, yaitu hormon yang memicu perasaan bahagia. Gerakan tubuh yang berulang disertai ritme pernapasan di dalam air memberikan efek relaksasi yang serupa dengan yoga, sehingga membantu menenangkan pikiran dan meningkatkan konsentrasi. Selain itu,

suara napas dan aliran air dapat menciptakan kondisi meditatif yang dapat membuat suasana menjadi damai.

c. *Cycling* (Bersepeda)

Dunbar (2025a) menyatakan bahwa bersepeda merupakan aktivitas kardio *low impact* yang menjadi pilihan bagi individu dari berbagai usia dan tingkat kesehatan. Manfaat dari bersepeda termasuk meningkatkan kepadatan tulang, membakar kalori, serta memberikan tekanan yang signifikan pada sendi. Selain itu, bersepeda juga dapat memperkuat otot-otot di sekitar sendi dengan memberikan dukungan dan stabilitas tambahan. Aktivitas ini melibatkan berbagai otot utama di kaki, seperti paha belakang, bokong, dan betis, yang bekerja secara sinergis untuk menggerakkan pedal. Gerakan berulang ini juga berkontribusi pada peningkatan daya tahan dan kesehatan kardiovaskular (h.24).



Gambar 2.6 Olahraga Bersepeda
Sumber: <https://www.alodokter.com/mari-telaah-manfaat-bersepeda...>

Bersepeda memberikan keuntungan bagi kesehatan fisik dan mental dengan merangsang pelepasan endorfin atau “hormon kebahagiaan” yang berfungsi untuk meningkatkan suasana hati serta mengurangi gejala stres dan kecemasan. Gerakan mengayuh sepeda juga memberikan efek menenangkan, sementara pencapaian target

bersepeda dapat meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, aktivitas ini mampu merangsang neurogenesis, yaitu pembentukan sel saraf baru di otak (*hippocampus*) yang sangat berkaitan dengan perbaikan kondisi depresi (Maulina, 2025).

d. Senam Aerobik *Low Impact*

Menurut Darsi (dalam Arfanda, 2023), senam aerobik low impact merupakan bentuk latihan yang menggunakan gerakan dasar berupa berjalan tanpa melibatkan lompatan. Karena tidak ada hentakan, risiko cedera pun menjadi sangat kecil. Gerakan dalam senam ini diselaraskan dengan irama musik untuk menciptakan keharmonisan antara gerak dan alunan lagu, sehingga efektivitas latihan dapat meningkat (h.11). Sementara itu, Nastiti (dalam Arfanda, 2023) menjelaskan bahwa senam aerobik low impact biasanya diiringi ketukan musik dengan tempo 135–158 BPM, yang dalam istilah musik dikenal sebagai tempo allegro (h.12).



Gambar 2.7 Olahraga Senam Aerobik *Low Impact*
Sumber: <https://www.idntimes.com/health/fitness/manfaat-senam...>

Selain itu, Nandini et al., (2025) mengatakan bahwa senam aerobik *low impact* memiliki sifat inklusif, sehingga gerakannya mudah untuk diikuti dan memiliki risiko yang rendah. Senam aerobik bermanfaat dalam meningkatkan ketahanan jantung

dan paru-paru, memperlancar sirkulasi darah, serta menjaga kekuatan otot dan fleksibilitas sendi (h.94). S. Putra et al., (2022) menyertakan bahwa senam aerobik *low impact* yang dilakukan secara teratur terbukti efektif dalam menurunkan tingkat depresi ringan serta membantu mengatasi stres (h.24).

2. *Strength Training*

Thompson (2025) *strength training* merupakan proses pemeliharaan dan peningkatan yang memastikan setiap bagian tubuh dapat bekerja dengan optimal. *Strength training* dapat menciptakan dasar yang kokoh dan sangat penting untuk meningkatkan massa otot, memperkuat kekuatan, meningkatkan kepadatan tulang, serta mempercepat metabolisme (h.11-59).

Sejalan dengan itu, Sarifin et al., (2025) menambahkan bahwa *strength training* tidak hanya membakar kalori selama sesi latihan, tetapi juga setelahnya melalui efek *afterburn* atau peningkatan metabolisme setelah latihan. Hal ini berkontribusi pada pengelolaan berat badan serta pengurangan lemak tubuh. Selain itu, latihan kekuatan memiliki peran penting dalam meningkatkan kepadatan tulang dan mengurangi risiko osteoporosis. Fokus utamanya pada otot inti (*core muscles*) menjadikan latihan kekuatan efektif untuk memperbaiki postur tubuh sekaligus meningkatkan stabilitas (h.125).

a. *Weightlifting* (Angkat beban)

Marco (2025) mengemukakan bahwa angkat beban adalah kekuatan yang sangat efektif dalam transformasi fisik, yang dapat membentuk dan mengencangkan otot, meningkatkan kekuatan serta tenaga, dan juga meningkatkan kebugaran secara keseluruhan. Selain itu, *weightlifting* memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental, dengan meredakan stres, mengurangi

kecemasan dan depresi, serta meningkatkan suasana hati dan kepercayaan diri (h.4).

Di samping itu, Scott (2025) menambahkan bahwa posisi dan gerakan yang tidak tepat, atau penggunaan beban yang berlebihan, dapat berisiko menyebabkan cedera ringan hingga kerusakan sendi. Pelepasan endorfin yang terjadi saat melakukan olahraga *weightlifting* memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan kondisi mental yang positif. Angkat beban sebagai tombol *reset* mental yang mampu membantu individu untuk menjernihkan pikiran dan meningkatkan rasa percaya diri (h.3-4).



Gambar 2.8 Olahraga *Weightlifting*

Sumber: <https://www.halodoc.com/artikel/catat-ini-4-gerakan-latihan...>

Suwarni et al., (2024), *weightlifting* dibagi menjadi dua kategori, yaitu *free weight* dan *weight machine*. *Free weight* menggunakan beban bebas seperti *barbell*, *dumbbell*, dan *kettlebell*, seperti *biceps curl* yang menggunakan *dumbbell*. *Weight machine* menggunakan mesin yang dilengkapi dengan alat katrol, sehingga beban sudah terintegrasi dalam satu alat dan dapat diatur dengan lebih mudah serta aman saat digunakan, seperti *chest press machine*, *lat pull down*, dan berbagai variasi mesin lainnya (h.93).

Menurut Scott (2025), terdapat empat fundamental *weightlifting* yang memiliki peran krusial dalam pengembangan kekuatan serta massa otot tubuh. *Squat* yang mengaktifkan seluruh otot bagian bawah (*lower body*), termasuk *quadriceps*, *hamstrings*, dan *gluteus* untuk meningkatkan kekuatan otot kaki. *Deadlift* merupakan latihan kekuatan fungsional yang melibatkan hampir semua otot tubuh untuk memperkuat dan menambah massa otot secara keseluruhan, sekaligus melatih koordinasi serta menjaga stabilitas tulang belakang dan postur tubuh. *Bench press* berfokus pada penguatan otot bagian atas (*upper body*) seperti melatih *chest*, *shoulders*, *tricep*, dan *core muscles* yang mendukung stabilitas dan koordinasi tubuh bagian atas. Sementara itu, *overhead press* menargetkan otot bahu dan lengan dengan melibatkan otot inti dan kaki untuk menjaga stabilitas postur tubuh serta meningkatkan kekuatan dan hipertrofi otot bahu dan lengan (h.18-36).

b. *Bodyweight Training* (Latihan Tubuh)

Menurut Conteras (dalam Lena et al., 2021), *bodyweight training* merupakan latihan yang memanfaatkan berat tubuh sebagai fondasi dan beban resistensi. *Bodyweight training* dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja tanpa peralatan khusus, sehingga secara efektif mendukung kebugaran fisik.



Gambar 2.9 Olahraga *Bodyweight Training*
Sumber: <https://www.puregym.com/blog/full-body-bodyweight...>

Lawler (2023) menyatakan bahwa terdapat berbagai jenis *bodyweight training* yang ditujukan untuk kelompok otot utama tubuh. Pertama, *push up* yang melibatkan gerakan menekan tubuh dengan tangan untuk memperkuat otot dada, *tricep*, dan bahu. Kedua, *tricep dip* yang berfokus pada *tricep* dengan menurunkan dan mengangkat tubuh menggunakan bangku. Ketiga, *bird dog* untuk melatih keseimbangan serta otot punggung bawah dengan mengangkat tangan dan kaki secara bergantian dari posisi merangkak. Keempat, *plank* dengan menahan posisi tubuh lurus menggunakan tangan dan kaki, yang dapat memperkuat otot inti, perut, dan punggung.

3. *Flexibility*

Sarifin et al., (2025) menjelaskan bahwa tujuan dari olahraga fleksibilitas adalah untuk meningkatkan rentang gerak (*range of motion*) sendi serta menjaga kelenturan tubuh. Latihan ini berfokus pada peregangan otot dalam memperpanjang serat otot, sehingga tubuh dapat bergerak dengan lebih bebas dan efisien (Detiana et al., 2023). Dengan memiliki fleksibilitas yang baik, risiko cedera dapat diminimalkan, sekaligus membantu dalam memperbaiki postur tubuh dengan melonggarkan otot-otot yang tegang, terutama pada bagian punggung, pinggul, dan *hamstring* (Indriyani, 2023). Latihan fleksibilitas juga memberikan manfaat dalam meningkatkan keseimbangan, koordinasi, dan mobilitas sendi. Peregangan yang dilakukan secara teratur dapat berkontribusi pada peningkatan sirkulasi darah, mempercepat proses pemulihan otot, serta mengurangi ketegangan fisik dan stres, yang memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental (Indriyani, 2023).

a. Yoga

Yoga memerlukan fleksibilitas, kekuatan, dan harmoni antara *mind & body*, sebuah aktivitas yang tidak hanya meregangkan otot, tetapi juga menenangkan pikiran. Yoga secara sempurna

memberikan manfaat yang terstruktur bagi kesehatan fisik dan mental melalui pendekatan holistik untuk mencapai kesehatan dan kebahagiaan. Dengan menumbuhkan kesadaran akan tubuh, napas, dan pikiran, yoga dapat membantu individu menemukan keseimbangan baik secara fisik maupun emosional melalui tarikan napas yang berulang (Dunbar, 2025a, h.28).

Pertiwi (2024) menyatakan bahwa yoga memiliki berbagai gerakan, mulai dari yang sederhana hingga yang kompleks. Ada beberapa jenis yoga yang mengadopsi pendekatan yang lebih mudah, memperkenalkan *pose-pose* dasar, serta menekankan pada keseimbangan dan kesadaran (h.34).



Gambar 2.10 Olahraga Yoga
Sumber: <https://www.alodokter.com/mengenal-hatha-yoga...>

Hatha yoga menekankan pada *pose-pose* dasar (*asana*) dan teknik pernapasan (*pranayama*) dengan ritme yang lambat dan teratur, bertujuan untuk mengembangkan kekuatan, fleksibilitas, serta keseimbangan tubuh. *Vinyasa yoga* lebih dinamis dengan fokus pada sinkronisasi antara gerakan dan napas, sehingga dapat meningkatkan kebugaran dan energi. *Yin yoga* berfokus pada ketenangan melalui *pose-pose* yang ditahan lebih lama untuk meregangkan jaringan ikat, sekaligus membantu relaksasi dan meningkatkan fleksibilitas. Di sisi lain, *restorative yoga* berorientasi

pada pemulihan dengan menggunakan alat bantu agar tubuh dapat sepenuhnya rileks. Jenis yoga ini sangat bermanfaat dalam mengatasi stres, mengurangi ketegangan otot, serta mendukung kesehatan mental. Selain itu, terdapat berbagai jenis yoga lainnya yang memiliki pendekatan dan fokus yang unik, yang pada dasarnya mendukung konsistensi latihan serta membantu memperbaiki keseimbangan antara tubuh dan pikiran (Pertiwi, 2024, h.34-37).

Williams (Ramakrishnan et al., 2024) mengatakan bahwa salah satu pendekatan inovatif dalam yoga adalah *aerial yoga* yang menggabungkan gerakan yoga tradisional dengan akrobatik. Praktik ini melibatkan berbagai koreografi sambil menggantungkan *hammock* atau kain sutra khusus. *Aerial yoga* semakin diminati karena dapat meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan dengan cara yang menyenangkan (h.10). Dunbar (2025a) menjelaskan bahwa aktivitas yoga dapat mengaktifkan sistem saraf dengan mendorong relaksasi dan mengurangi produksi hormon stres, seperti kortisol. Fokus pada pernapasan dan kesadaran penuh dapat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan. Dengan berlatih secara teratur, tubuh dapat menyelaraskan sensasi fisik dan kondisi emosional, serta membantu individu dalam membangun suasana hati yang positif (h.30).

b. *Pilates*

Dunbar (2025a) menyatakan bahwa *pilates* adalah metode *low impact* yang menekankan pada kekuatan inti, gerakan yang presisi, serta pernapasan yang penuh kesadaran, sehingga dapat diakses oleh individu dari berbagai usia dan tingkat kebugaran dengan tujuan untuk meningkatkan fleksibilitas dan kesadaran tubuh. Metode ini, yang dikembangkan oleh Joseph Pilates pada awal abad ke-20, berfokus pada kontrol otot untuk mencapai keseimbangan fisik dan mental (h.32). Sejalan dengan hal tersebut,

Kent (2020) menambahkan bahwa *pilates* terdiri dari serangkaian latihan *low impact* dengan peregangan yang berulang dan pengaturan gerakan yang terkontrol, yang tidak hanya memperkuat otot inti tetapi juga menerapkan prinsip resistensi, baik dilakukan di atas matras maupun dengan peralatan khusus yang dirancang oleh Joseph Pilates (h.7).



Gambar 2.11 Olahraga *Pilates*

Sumber: <https://www.alodokter.com/7-manfaat-pilates...>

Menurut Das dan Bandyopadhyay (2023), *mat pilates* berfokus pada penguatan otot perut, peningkatan rentang gerak, dan perbaikan postur tubuh. Latihan ini dilakukan di atas matras dengan memanfaatkan berat badan sebagai beban resistensi, sehingga dapat secara efektif menargetkan kelompok otot tertentu. Sementara itu, *pilates* yang menggunakan berbagai alat, seperti *reformer*, *cadillac*, *wunda chair*, dan *ladder barrel* dilakukan di studio dengan bimbingan instruktur yang profesional. Melalui pendekatan *pilates* yang komprehensif dapat meningkatkan keseimbangan dan kesadaran tubuh secara menyeluruh. Manfaat utama dari *pilates* yang menggunakan peralatan adalah dapat memperbaiki postur tubuh, sehingga sangat bermanfaat bagi individu yang memiliki kondisi tertentu (h.516).

Setiap gerakan *pilates* memerlukan fokus mental yang menyeluruh, yang membantu membangun hubungan yang lebih kuat antara *mind and body*. Tentu saja, *pilates* menekankan pentingnya konsentrasi, yang mendorong praktisi untuk sepenuhnya hadir dalam setiap sesi latihan, memperhatikan bagaimana otot-otot berfungsi, bagaimana aliran napas, dan bagaimana tubuh mereka beradaptasi. *Pilates* berfungsi sebagai bentuk meditasi yang bergerak, kekuatan konsentrasi ini tidak hanya meningkatkan kualitas latihan, tetapi juga berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari, membantu individu untuk lebih selaras dengan postur, keseimbangan, dan gerakan di luar sesi latihan (Hari, 2025, h.14).

c. *Tai Chi*

Cansera (dalam Hermansyah, 2021) mengatakan bahwa *tai chi* merupakan bentuk olahraga tradisional yang berasal dari Cina dengan gerakan yang lambat, pernapasan yang dalam, serta konsentrasi pikiran yang disertai meditasi. *Tai chi* dapat mengurangi stres melalui teknik pernapasan yang teratur dan latihan otot yang ringan, yang membantu tubuh menjadi lebih rileks. Proses *tai chi* ini mengalirkan energi ke seluruh tubuh, yang dapat menciptakan perasaan tenang dan menurunkan tingkat stres (h.6).



Gambar 2.12 Olahraga *Tai Chi*

Sumber: <https://www.goodrx.com/well-being/movement-exercise...>

Gould (2025) menjelaskan bahwa terdapat lima gaya utama *tai chi*, yaitu *Chen*, *Yang*, *Wu*, *Sun*, dan *Hao*. Gaya *Chen* ditandai dengan gerakan lambat dan cepat yang mencakup lompatan, tendangan, dan pukulan, serta menerapkan teknik “*silk reeling*” (gerakan spiral yang mengalir). Gaya *Yang* lebih menekankan pada fleksibilitas dengan gerakan yang kompleks, lambat, namun anggun dan lebih mudah diakses. Gaya *Wu* berfokus pada perpanjangan tubuh melalui gerakan yang condong ke depan dan belakang, dengan penekanan pada keseimbangan. Gaya *Sun* lebih banyak gerakan kaki dan tangan yang lembut dan mengalir, menyerupai tari yang terkoordinasi. Sementara itu, Gaya *Hao* adalah yang paling teknis dan rumit, dengan penekanan pada pengendalian “*qi*” (energi internal).

2.4.2 Manfaat Olahraga *Low Impact* bagi *Stress Management*

Menurut Dunbar (2025a), olahraga *low impact* dapat merangsang pelepasan hormon-hormon penting seperti serotonin, dopamin, dan endorfin yang berperan dalam meningkatkan suasana hati serta mengurangi kecemasan. Serotonin dikenal sebagai neurotransmitter yang membantu mengatur suasana hati, kualitas tidur, dan nafsu makan dengan memberikan efek relaksasi. Dopamin berkaitan dengan perasaan bahagia, motivasi, dan penghargaan yang muncul saat melakukan olahraga *low impact*, sedangkan endorfin berfungsi sebagai pereda nyeri alami yang menciptakan sensasi euforia sebagai respons terhadap stres (h.58–59).

Kemudian, Sarifin et al. (2025) menambahkan bahwa olahraga *low impact* juga memberikan manfaat bagi fungsi kognitif dan kesehatan mental melalui peningkatan aliran darah ke otak serta regulasi neurotransmitter yang mendukung kinerja kognitif dan kemampuan berpikir. Selain itu, olahraga *low impact* dapat menurunkan kadar hormon stres kortisol dengan meningkatkan hormon yang mendukung suasana hati positif. Tidak hanya itu, olahraga *low impact* berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur dengan membantu

mengatur ritme sirkadian dan produksi melatonin, serta mengurangi ketegangan saraf (h.231).

2.4.3 Mindfulness dalam Olahraga Low Impact

H. Putra & Bintari (2024) mengatakan bahwa *mindfulness* adalah kemampuan secara aktif untuk menerima dan menyadari keberadaan pikiran, serta perasaan yang muncul akibat stres. Sehingga, individu lebih adaptif untuk mengeksplor dan mengidentifikasi kondisi tersebut. Konsep *mindfulness* secara luas diterapkan dalam berolahraga, karena terbukti dapat menurunkan tingkat stres pada orang yang melakukan olahraga, meningkatkan fokus, serta mempercepat proses pemulihan secara fisik maupun mental (h.38).

Menurut Kaufman et al. (dalam A. Pratama, 2025), terdapat tiga teknik utama dalam pelatihan *mindfulness* yang dapat diterapkan oleh semua individu dalam aktivitas olahraga. Pertama, *breathing meditation* yang melibatkan pernapasan perut sebagai metode untuk meningkatkan kesadaran diri. Kedua, *body scan* yang membantu meningkatkan kemampuan dalam merasakan sinyal fisiologis tubuh, seperti detak jantung, rasa lapar, dan nyeri, serta melatih fleksibilitas dalam mengalihkan fokus secara berurutan ke bagian tubuh. Ketiga, *mindful walking* yang memanfaatkan gerakan dasar olahraga sebagai pengalaman meditasi agar dapat menempatkan kesadaran penuh dalam setiap gerakan olahraga (h.12-13).

Dari pemaparan teori sebelumnya, dapat dipahami bahwa olahraga *low impact* merupakan aktivitas fisik dengan gerakan yang lembut, sehingga mengurangi tekanan pada sendi dan memudahkan bagi berbagai kelompok usia. Olahraga *low impact* berperan dalam mengelola stres melalui peningkatan kesehatan dan pelepasan hormon endorfin.

2.5 Penelitian yang Relevan

Untuk memperkuat fondasi penelitian, penulis melakukan tinjauan berbagai studi yang relevan dengan perancangan buku panduan. Analisis dilakukan terhadap hasil penelitian sebelumnya serta aspek kebaruan, dengan tujuan agar

buku panduan yang penulis rancang tidak hanya informatif, tetapi juga menarik secara visual dan mudah dipahami oleh target audiens. Hingga saat ini, belum ditemukan kajian komprehensif yang secara khusus membahas pentingnya olahraga *low impact* dalam *stress management* melalui pendekatan perancangan buku panduan. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam bidang desain komunikasi visual.

Tabel 2.1 Penelitian yang Relevan

No.	Judul Penelitian	Penulis	Hasil Penelitian	Kebaruan
1.	Perancangan Buku Ilustrasi Sebagai Media Informasi Tentang Stres	Randa Januario Pratama, I Nyoman Miyarta Yasa	Buku ilustrasi yang bertujuan untuk mengatasi kurangnya media edukasi mengenai stres yang mampu menarik perhatian remaja baik dari segi konten maupun tampilan visual.	a. Tampilan dan isi buku: Menggunakan <i>flat cartoon illustration</i> dengan dominasi warna-warna dingin untuk membangun suasana nyaman dan menarik bagi remaja. b. Pendekatan bahasa yang komunikatif: Penggunaan bahasa sehari-hari yang akrab dengan remaja memberikan

				kesan ramah yang dapat meningkatkan keterlibatan pembaca.
2.	Perancangan Buku Ilustrasi <i>Self-Healing</i> sebagai Upaya Mengatasi Stres pada Remaja Perempuan di Kota Pasuruan	Wahyu Intan Novita Sari, Hendro Aryanto	Buku ilustrasi <i>self-healing</i> sebagai media edukasi yang dirancang khusus untuk membantu remaja perempuan di Kota Pasuruan dalam memahami dan mengelola stres melalui pendekatan visual yang personal dan informatif.	a. Tampilan dan isi buku: Menggunakan bentuk ilustrasi semi-realis yang menarik dengan menyampaikan informasi kesehatan mental secara visual dan komunikatif. b. Pengembangan media edukasi dengan pendekatan personal: Menghadirkan visualisasi aktivitas sehari-hari yang dekat dengan kehidupan target audiens, sehingga materi

				terasa lebih relevan dan mudah diterima.
3.	Perancangan Kampanye Sosial Buku Ilustrasi Motivasi Pencegahan Kecenderungan Gangguan Mental Remaja	Divanna Hikary Raia, Fx. Damarjati	Buku ilustrasi motivasi sebagai kampanye sosial yang dirancang khusus untuk membantu remaja mengatasi berbagai tantangan psikologis seperti <i>overthinking</i> , masalah sosial, pengendalian emosi, dan rasa <i>insecure</i> .	a. Tampilan dan isi buku: Menggunakan kombinasi <i>cartoon illustration style, line art</i>, dan <i>chibi</i>, serta aktivitas interaktif memberikan pengalaman belajar yang menarik dan responsif. b. Pendekatan tematik yang relevan: Mengangkat isu-isu mental yang sering dialami remaja secara spesifik dan kontekstual.

Berdasarkan tinjauan literatur yang relevan, penulis akan mengimplementasikan temuan tersebut dalam berbagai aspek perancangan buku panduan ini dengan menghadirkan inovasi melalui penggunaan *flat illustration* dengan *color palette* yang menenangkan, bahasa yang komunikatif dan mudah dipahami oleh target audiens, sehingga menciptakan suasana yang nyaman, serta meningkatkan keterlibatan pembaca. Pendekatan visual yang beragam dan relevan bagi target audiens. Diharapkan, temuan ini dapat menginspirasi penulis dalam perancangan buku panduan untuk generasi muda usia 18-24 tahun untuk memahami manfaat olahraga *low impact* sebagai *stress management*.

