

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada masa-masa sekarang ini, menjaga kesehatan menjadi salah satu hal yang penting untuk kebutuhan manusia. Karena itu, rutin berolahraga adalah kebutuhan paling penting untuk mempunyai kehidupan yang sehat. Namun dikarenakan kepadatan aktivitas dan kesibukan masing-masing orang, banyak orang yang sulit menyiapkan waktu untuk rajin berolahraga. Orang yang jarang atau tidak berolahraga ini dapat menimbulkan resiko terkena penyakit dan mengurangi kesehatan dalam tubuh. Menurut *Global status report on physical activity 2022*, orang yang dapat memenuhi rekomendasi berapa lama orang harus beraktivitas fisik (orang dewasa direkomendasikan berolahraga selama 150–300 menit per minggu dengan latihan penguatan otot minimal dua kali per minggu) dapat mengurangi resiko terkena berbagai penyakit, meningkatkan kesehatan secara mental, dan membuat kesehatan terus terjaga hingga masa tua (WHO, 2022, h. 2-3).

Walaupun olahraga itu dapat mengurangi resiko terkena penyakit diabetes, terdapat halangan yang dapat mempengaruhi orang untuk rajin berolahraga. Fenomena ini bisa dilihat dari survei Populix yang mayoritas respondennya adalah masyarakat Indonesia dari pulau Jawa dengan rentang usia 17-30 tahun, hasil survei yang didapatkan adalah 67% masyarakat tidak melakukan atau terhambat melakukan olahraga karena adanya keterbatasan waktu, 39% menganggap olahraga itu mahal, 33% tidak mempunyai teman untuk berolahraga, 29% tidak memiliki fasilitas olahraga yang memadai, dan 26% memiliki kekurangan dalam pengetahuan tentang olahraga (Databoks, 2025). Selain itu, terdapat data dari penelitian yang mengatakan bahwa generasi muda pada kategori dewasa muda memiliki hambatan waktu dan fasilitas yang kurang memadai untuk melakukan aktivitas fisik atau olahraga (Pedersen, M.R.L et al., 2021, h. 7). Lalu ada juga penelitian yang mengatakan jika orang yang sudah kerja terutama pekerja kantor, memiliki kesulitan juga untuk mempersiapkan waktu untuk berolahraga

karena waktu mereka sebagian besar telah dihabiskan oleh 8 jam kerja dan kurang lebih 2 sampai 4 jam waktu dalam perjalanan dan di Indonesia telah tercatat bahwa 26.1% penduduknya memiliki aktivitas fisik yang kurang, terutama di Kota Jakarta (Abadini dan Wuryaningsih, 2018, h. 16). Sementara itu, terdapat penelitian yang ditemukan di *IKIGAI Fitness* Kartini yang beradai di Depok mengatakan kalau harga memiliki pengaruh yang cukup besar ketika memilih *gym* dan berlangganan dengan *gym* (Sirait & Sukma, 2023, h. 10-11). Lain dari ini, terdapat juga penelitian luar yang mengatakan mahalanya tempat olahraga seperti *gym* dapat mempengaruhi tindakan masyarakat untuk tidak berolahraga (Steenhuis, et al., 2009, h. 717-718). Dari hasil ini dapat disimpulkan keterbatasan waktu karena aktivitas yang padat menjadi alasan utama menjadi halangan untuk berolahraga dan biaya juga dapat menghambat aktivitas olahraga masyarakat.

Melihat pada permasalahan diatas karena batasan waktu tadi, maka olahraga di rumah dapat menjadi solusi atas masalah tersebut. *Home workout* atau olahraga di rumah merupakan olahraga yang dapat dilakukan di dalam rumah atau di lingkungan sekitar rumah (Powers, et al., 2021, h. 2-4). Olahraga ini juga dapat memberikan keuntungan kepada orang yang memiliki halangan waktu dan juga olahraga ini lebih efisien dan fleksibel secara waktu karena olahraga dilakukan di rumah dan dapat dilakukan kapan saja (Lipsey, 2025, h. 8).

Meskipun *home workout* adalah solusi alternatif yang tepat, namun konten media informasi home workout yang sudah ada banyak yang informasinya masih tergolong kurang, Hal ini bisa dilihat dari konten media informasi yang sudah ada, seperti buku "*Home Workouts: Anyone Anytime Anywhere*" dan majalah "*Complete Guide to Home Workouts*". Kedua media informasi ini memiliki permasalahan masing-masing dari sisi desain dan konten. Untuk konten, buku *home workout* sudah menjelaskan semua informasi yang diperlukan tetapi buku ini masih dapat dikembangkan agar informasi yang dijelaskan agar lebih menarik dan mudah untuk dimengerti karena belum memiliki konten tips pada setiap latihan, dan program latihan yang diberikan kurang variatif. Sementara itu, majalah panduan home workout oleh *Men's Fitness* lebih menarik karena kontennya lebih variatif

tetapi tidak memiliki konten program latihan per minggu yang terstruktur. Untuk visual, buku *home workout* memiliki kekurangan karena tidak ada keseimbangan antara teks dan gambar karena didominasi oleh teks. Sementara itu, majalah *Men's Fitness* terlalu penuh dan tidak memiliki ruang kosong sehingga pembaca bisa bingung terhadap alur bacanya pada setiap halaman. Dari hasil ini dapat dikatakan, jika kedua buku ini masih dapat dikembangkan agar konten informasi dan visualnya dapat membantu target untuk mengerti isi buku dengan lebih baik. Dilansir dari buku *The Design of Books*, pembuatan buku yang baik ditentukan juga oleh desain yang dibuat dengan baik, yang dimana dapat membuat buku lebih menarik dan berguna. Pemilihan tipografi, ukuran buku, jenis kertas, dan sampul buku juga sangat penting karena hal itu dapat membuat orang penasaran isi dari buku tersebut. Desain pada isi buku juga sangat penting, menggunakan dan memperlakukan tata letak dengan baik dapat membuat gambar dan teks mudah untuk dimengerti dan diikuti alur bukunya. Semua hal ini dapat memberikan pengalaman membaca lebih berkesan dan menyenangkan (Berne, 2024, h. 3-5).

Oleh karena itu, penulis akan melakukan perancangan buku panduan yang dapat membantu generasi muda terutama pemula untuk melakukan *home workout* secara konsisten dengan benar dan aman. Dengan adanya buku panduan ini, masyarakat tidak hanya bisa menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh di tengah hambatan dan kepadatan aktivitasnya masing-masing.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, berikut adalah rumusan masalah yang dirancang oleh penulis:

1. Masih banyak generasi muda yang memiliki halangan untuk berolahraga dengan konsisten karena padatnya aktivitas, harga *gym* yang mahal, tidak memiliki fasilitas yang memadai, dan pengetahuan yang kurang mengenai olahraga.
2. Masih banyak konten media informasi tentang latihan atau panduan melakukan *home workout* yang memerlukan penyampaian informasi yang lebih terstruktur dengan dilengkapi gambar *step by step* dan

penjelasan secara detail terkait langkah-langkah gerakan latihan agar lebih mudah untuk dimengerti terutama bagi pemula dengan cara yang aman dan benar.

Berdasarkan rumusan masalah di atas, berikut adalah pertanyaan yang penulis ajukan untuk proses perancangan: Bagaimana perancangan buku panduan mengenai cara melakukan *home workout* dengan cara yang aman dan benar untuk generasi muda terutama bagi pemula?

1.3 Batasan Masalah

Perancangan media informasi ini memiliki fokus untuk merancang media berupa buku berisikan konten panduan dalam melakukan *home workout* yang benar, aman, efektif, mudah dipahami, dan sesuai dengan target market. Target market untuk perancangan ini meliputi kalangan generasi muda yang memiliki usia 22 sampai 30 tahun, pekerja kantoran, asn, ibu rumah tangga, dosen/guru, maupun pemilik usaha dengan status ekonomi menengah keatas (SES B) yang memiliki kependudukan di wilayah Jabodetabek. Masyarakat yang dijadikan sebagai target utama pada perancangan ini adalah masyarakat terutama pemula yang mau berolahraga karena ingin memiliki hidup sehat, tidak memiliki waktu atau hambatan untuk berolahraga, ingin melakukan *home workout* tetapi masih bingung ingin memulai dari mana, takut melakukan gerakan yang salah saat latihan karena dapat menimbulkan terjadinya cedera, dan memilih *home workout* sebagai alternatif olahraga lainnya.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan dari tugas akhir ini adalah merancang buku panduan untuk para pemula untuk belajar dan latihan *home workout* secara konsisten bagi generasi muda dengan aman dan benar.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Pada bagian manfaat, terdapat dua bagian, yaitu:

1. Manfaat Teoretis:

Karya tulis ini diharapkan bisa memperluas wawasan ilmu pengetahuan di dalam bidang Desain Komunikasi Visual, terutama pada pembuatan media informasi berbasis media cetak mengenai panduan melakukan *home workout* untuk pemula. Saya juga berharap bahwa perancangan ini dapat menjadi panduan untuk perancangan selanjutnya yang memiliki topik dengan pembahasan yang serupa.

2. Manfaat Praktis:

Karya tulis ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi dosen, peneliti lainnya, dan mahasiswa dalam mempelajari cara merancang buku cetak, khususnya untuk bidang Desain Komunikasi Visual. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi data dokumentasi Universitas Multimedia Nusantara untuk pelaksanaan tugas akhir.

