

BAB I

Latar Belakang

I.1 Latar Belakang

Kesehatan dan kebugaran fisik merupakan hal yang penting dalam hidup manusia. Dan dengan kemudahan dalam akses informasi, masyarakat Indonesia mulai menyadari pentingnya hal tersebut. Menurut survey yang dilakukan oleh sebuah perusahaan asuransi dan Lembaga penelitian menunjukkan sebanyak 73% masyarakat Indonesia menempatkan kesehatan pribadi sebagai isu yang paling penting dalam hidup mereka. Dan jumlah tersebut meningkat sebanyak 19% dari indeks yang sama tahun lalu. Menurut Julia Nurdin, selaku *Chief Marketing Officer GOFIT* terdapat beberapa faktor yang menyebabkan masyarakat Indonesia untuk menjadi sadar akan pentingnya gaya hidup sehat. Salah satunya adalah kemudahan dalam mengakses informasi, sehingga masyarakat terekspose dengan berbagai konten mengenai kesehatan. Selain itu kesadaran akan gaya hidup sehat pun didukung oleh pemerintah Indonesia dengan berbagai sarana dan prasarana yang mendukung gaya hidup sehat¹.

Dengan adanya kemudahan bertukar informasi melalui *gadget* dan berbagai *social media*, konsep akan gaya hidup sehat menjadi semakin populer. Semakin banyak beredarnya konten *media social* dengan tema gaya hidup sehat seperti berbagai jenis olahraga yang sedang populer sampai makanan-makanan yang dapat dikonsumsi dengan tujuan mendukung gaya hidup sehat tersebut. Efeknya adalah semakin banyak masyarakat yang menjadi tertarik akan gaya hidup sehat tersebut dan menyebabkan terciptanya trend terhadap gaya hidup sehat. Sehingga semakin banyak lagi anggota masyarakat Indonesia terutama milenial yang melakukan aktivitas yang mendukung gaya hidup sehat seperti olahraga tetapi semata-mata karena ikut-ikutan trend. Menurut *Chief Marketing Officer (CMO)* Parahita Diagnostic Center, Mizan Sulthon, mengatakan hidup sehat di kalangan usia muda atau milenial saat ini masih kurang. Mereka yang saat ini menerapkannya pun masih sekedar mengikuti tren belaka, bukan menjadikannya sebagai gaya hidup untuk kebutuhan hidupnya di masa depan.²

Melakukan aktivitas olahraga tidak selalu baik bagi kesehatan seseorang terutama jika olahraga tersebut dilakukan dengan motivasi tren. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Nicole D.

¹ Dimas Andhika Fikri, "Survei Ungkap Kesadaran Masyarakat Indonesia Terhadap Gaya Hidup Sehat Meningkat hingga 19%", <https://lifestyle.okezone.com/read/2018/09/29/481/1957497/survei-ungkap-kesadaran-masyarakat-indonesia-terhadap-gaya-hidup-sehat-meningkat-hingga-19> (diakses pada 24 Januari 2020, pada pukul 14.07)

² Amrozi Amenan, "Parahita Kampanyekan Gaya Hidup Sehat Milenial", <https://www.beritasatu.com/kesehatan/596062/parahita-kampanyekan-gaya-hidup-sehat-milenial> (diakses pada 24 Januari 2020, pada pukul 17.21)

Rynecki, Brianna L. Siracuse, Joseph A. Ippolito dan Kathleen S. Beebe dari Rutgers University terhadap trend olahraga HIIT³ yang merupakan salah satu jenis latihan dalam kegiatan fitness, data yang didapatkan menyatakan bahwa terdapat korelasi pada peningkatan ketertarikan masyarakat terhadap trend olahraga HIIT dan peningkatan jumlah penderita cedera dari olahraga tersebut⁴. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa disaat menentukan olahraga apa yang ingin dilakukan, mayoritas orang hanya memikirkan mengenai olahraga apa yang sedang populer atau berdasar tren sebagai motivasi melakukan olahraga tersebut. Hal ini menyebabkan orang lalai dalam mempelajari olahraga tersebut terlebih dahulu dan langsung melakukan praktek. Inilah yang dapat menyebabkan potensi cedera dan dampak buruk lainnya yang disebabkan karena faktor kurangnya informasi dan ketidaktahuan yang didasari oleh motivasi olahraga yang semata mata hanya mengikuti trend.

Hal yang sama terjadi pada olahraga fitness secara umum yang turut menjadi populer karena trend gaya hidup sehat. Secara definisi menurut Antonio Bianco pada buku *What Is Fitness Training? Definitions and Implications: A Systematic Review Article*, latihan fisik yang biasa disebut sebagai "Fitness", "Exercise" dapat didefinisikan sebagai berbagai kegiatan fisik yang dilakukan dalam sebuah fitness centre (gym) dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas fisik seseorang. Dalam berbagai macam kegiatan fisik yang dilakukan pada aktivitas fitness tersebut salah satunya adalah kegiatan yang tergolong berbahaya dan beresiko tinggi, tetapi ironisnya kegiatan tersebut merupakan salah satu kegiatan yang paling populer dalam olahraga fitness yaitu kegiatan weight training.

Pada sebuah fitness centre seringkali yang paling pertama dapat dilihat adalah keberadaan berbagai macam alat seperti barbell, dumbbell dan berbagai macam mesin beban untuk melakukan latihan beban atau lebih tepatnya weight training. Secara definisi weight training atau latihan beban adalah sejenis latihan kekuatan yang menggunakan beban sebagai alat. Dengan cara menciptakan stress pada otot yang dilakukan dengan beban seperti dumbbell dan barbell atau dengan menggunakan mesin beban, latihan ini dapat menyebabkan otot teraktivasi dan menjadi lebih kuat⁵. Menurut U.S.News selain membentuk fisik yang lebih baik terdapat banyak manfaat lain dari weight training, yaitu berupa peningkatan kesehatan jantung, tingkat gula darah yang lebih terkontrol, resiko kanker yang berkurang dan kualitas kesehatan yang meningkat secara keseluruhan⁶. Tetapi terdapat

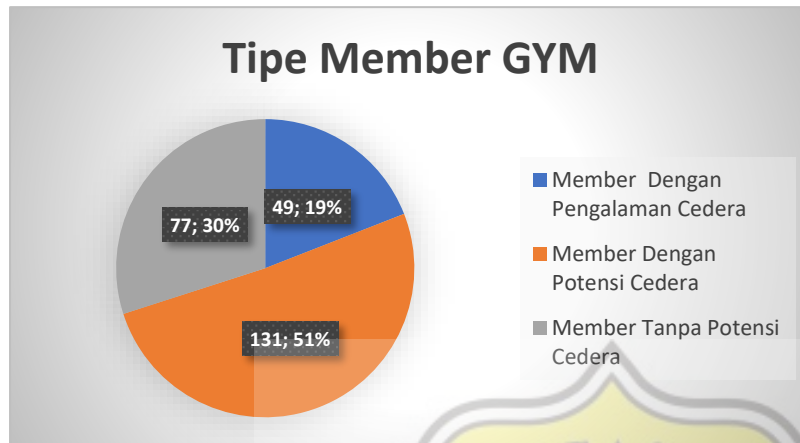
³ High Intensity Interval Training (HIIT) adalah olahraga kardio dengan intensitas tinggi yang dilakukan dalam waktu singkat, sekitar 10-20 menit. ... Kegiatan yang bisa dilakukan selama olahraga HIIT beragam.

⁴ Nicole D. Rynecki, Brianna L. Siracuse, Joseph A. Ippolito, Kathleen S. Beebe. **Injuries sustained during high intensity interval training: are modern fitness trends contributing to increased injury rates?** *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, Feb. 12, 2019; DOI: [10.23736/S0022-4707.19.09407-6](https://doi.org/10.23736/S0022-4707.19.09407-6)

⁵ "What is Weight Training". <https://www.truefitness.com.sg/fitness-101/readon/Training/types-of-training-weight-training> (diakses 24 Januari 2020)

⁶ K. Aleisha Fetters, "11 Benefits of Strength Training That Have Nothing to Do With Muscle Size". <https://health.usnews.com/wellness/fitness/articles/2018-03-23/11-benefits-of-strength-training-that-have-nothing-to-do-with-muscle-size> (diakses pada 24 Januari 2020, pada pukul 16.18)

bahaya yang mengintai dalam melakukan kegiatan ini berupa resiko cedera yang tinggi. Menurut Stuart McRobert pada buku *Beyond Brawn: The Insider's Encyclopedia on How to Build Muscle and Might* dinyatakan bahwa kegiatan weight training merupakan salah satu aktivitas fisik yang paling berbahaya. Berbeda dengan kebanyakan jenis olahraga lain apabila dilakukan tanpa Teknik yang tepat maka kegiatan weight training dapat dipastikan akan mendatangkan cedera yang dapat bersifat fatal.



Gambar I.1.1
Sumber dok pribadi

Melalui riset dalam bentuk in depth interview yang dilakukan kepada sejumlah 6 personal fitness trainer⁷, hal ini seringkali terjadi salah satunya di Kota Semarang, yaitu ketika olahraga weight training dilakukan dengan latar belakang motivasi yang semata mata hanya ingin mengikuti tren gaya hidup sehat. Maka menyebabkan tidak adanya inisiatif untuk mempelajari atau

mencari tahu mengenai teknik weight training yang benar meskipun informasi mengenai Teknik tersebut dapat dengan mudah diakses dengan perkembangan teknologi yang ada.

Menurut riset yang telah dilakukan pada 4 fitness centre dan melibatkan sebanyak 257 pengunjung gym di Semarang, didapatkan bahwa terjadi peningkatan rata rata sebanyak 51% pengunjung gym yang memiliki potensi cedera.

Dan menurut data yang didapatkan dengan metode in depth interview penyebab potensi cedera tersebut adalah ketidaktahuan mengenai Teknik olahraga yang benar yang didasari oleh minimnya inisiatif untuk mencari informasi yang disebabkan motivasi semata untuk mengikuti trend yang ada.

Dari data yang telah dipaparkan diatas ditemukan pola yang sama dengan penelitian Nicole D. Rynecki, Brianna L. Siracuse, Joseph A. Ippolito dan Kathleen S. Beebe dari Rutgers University terhadap trend olahraga HIIT. Yaitu peningkatan ketertarikan dan popularitas tren terhadap suatu jenis olahraga akan diikuti dengan meningkatnya jumlah penderita resiko cedera pada olahraga tersebut.

⁷ Personal fitness trainer adalah seseorang yang memiliki kualifikasi dalam bidang fitness yang profesinya adalah untuk membantu klien dalam mencapai tujuannya dalam melakukan kegiatan fitness. Personal trainer dipilih sebagai narasumber dengan pertimbangan bahwa personal trainer adalah orang yang bersifat profesional dalam bidang yang dijadikan tema bahasan dan memiliki pengalaman secara langsung di lapangan atau lebih tepatnya di gym.

Maka pada masalah yang akan diangkat dapat disimpulkan bahwa potensi cedera fatal yang dimiliki oleh mayoritas pelaku olahraga weight training disebabkan karena tidak adanya pengetahuan mengenai Teknik weight training yang benar dan hal tersebut didasari oleh minimnya inisiatif mencari tahu yang disebabkan oleh motivasi yang hanya semata mata ingin mengikuti trend hidup sehat.

I.2 Rumusan Masalah

“Bagaimana Merancang sebuah visual guide dalam menyampaikan teknik weight training dalam tujuan meminimalisir resiko cedera pada kegiatan weight training?”

I.3 Tujuan Perancangan

Tujuan dari perancangan ini adalah meminimalisir resiko cedera pada kegiatan weight training. Hal itu dicapai dengan cara menjembatani dan memudahkan orang yang melakukan olahraga weight training tetapi minim inisiatif dalam mencari informasi mengenai teknik weight training untuk mengakses informasi tersebut secara mudah. Dan Memberikan edukasi mengenai teknik weight training yang benar sehingga meminimalisir resiko cedera pada olahraga weight training yang disebabkan oleh kesalahan teknik.

I.4 Manfaat Perancangan

I.4.1 Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat yang menjadi target user, dengan adanya perancangan ini akan memberikan kemudahan dalam mempelajari dan mempraktekan teknik weight training. Sehingga resiko cedera dapat diminimalisir

I.4.2 Bagi Institusi

Dengan adanya perancangan ini maka dapat memperluas cakupan penelitian yang telah ada. Dan hasil dari perancangan ini dapat kemudian dapat dipelajari dan dikembangkan oleh kalangan yang tertarik pada topik bahasan yang sama.

I.4.3 Bagi Diri Sendiri

Perancangan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penulis dalam menambah ilmu dan wawasan mengenai topik yang diteliti dan memberikan kesempatan bagi penulis untuk memenuhi tugas akhir pada program studi DKV di Fakultas Arsitektur dan Desain di Universitas Unika Soegijapranata.

I.5 Metodologi Perancangan

Tahap ini memiliki tujuan untuk menjelaskan langkah langkah yang dilakukan penulis dalam menyusun perancangan. Metode yang digunakan berawal dari pengumpulan data yang dibutuhkan untuk memecahkan masalah yang diangkat. Dari data yang didapatkan kemudian akan diolah dan dianalisa untuk kemudian akan dijadikan landasan berpikir dalam menentukan initial concept.

I.5.1 User Research

I.5.1.1 In Depth Interview

Dalam tujuan untuk mengetahui informasi dasar dan mendapat insight akan masalah yang diangkat, pada tahapan ini penulis menggunakan metode In Depth Interview, yang ditujukan kepada narasumber yang memiliki profesi sebagai personal trainer. Adapun pertimbangan mengapa menggunakan narasumber personal trainer yaitu:

1. Personal trainer memiliki kualifikasi dalam memberikan penjelasan dan pengertian terhadap bidang yang diteliti.
2. Terkait dengan profesinya, seorang personal trainer memiliki pengalaman praktek di lapangan selama bertahun tahun. Sehingga dapat memberikan data yang bersifat mendalam dan bersumber dari pengalaman dan pengamatan secara professional.

Wawancara yang dilakukan melibatkan sejumlah 6 orang personal trainer yang pada saat ini (2020) aktif mengajar di 4 gym yang berada di Semarang. Dari wawancara yang dilakukan didapatkan data berupa:

1. Gambaran umum , latar belakang permasalahan dan insight
2. Urgensi permasalahan dari tingkat keseriusan cedera

I.5.1.2 Observasi Tidak Langsung

Tahapan riset ini dilakukan dengan cara mendata persentase orang yang berpotensi mengalami cedera, orang yang telah mengalami cedera dan orang yang tidak mengalami cedera. Hal tersebut dilakukan dengan melakukan wawancara terhadap 6 Personal trainer yang aktif pada member gym pada sejumlah 4 gym yang berlokasi di semarang. Metode Wawancara oleh personal trainer dilakukan karena untuk mendapatkan data berupa segmentasi jenis member gym dibutuhkan tingkat pengertian yang hanya dapat didapat dari orang yang memiliki kualifikasi dalam bidang fitness . Tujuan dari observasi ini adalah:

1. Untuk mengetahui kuantitas dan insight dari target yang dituju
2. Mengetahui urgensi dari masalah yang diangkat dari kuantitas penderita
3. Mengetahui relevansi topik yang ingin diangkat dari sisi target
4. Mengetahui insight akan masalah yang ingin diatasi

Melalui tahapan riset tersebut, didapatkan data yang bersifat memperkuat dugaan dan hipotesa peneliti yang didapatkan pada tahap sebelumnya. Pada tahapan ini juga didapat sudut pandang yang lebih mendalam akan permasalahan yang diangkat

I.5.2 Background research

Pada tahapan ini dilakukan penelitian dalam bentuk studi literature pada penelitian, artikel yang relevan dengan tema yang diangkat oleh penulis. Tahapan ini bertujuan untuk melengkapi dan meluaskan pemahaman akan tema yang diangkat sekaligus mencari kesamaan kesamaan pada kasus yang telah diteliti sebelumnya.

I.5.3 Analisa

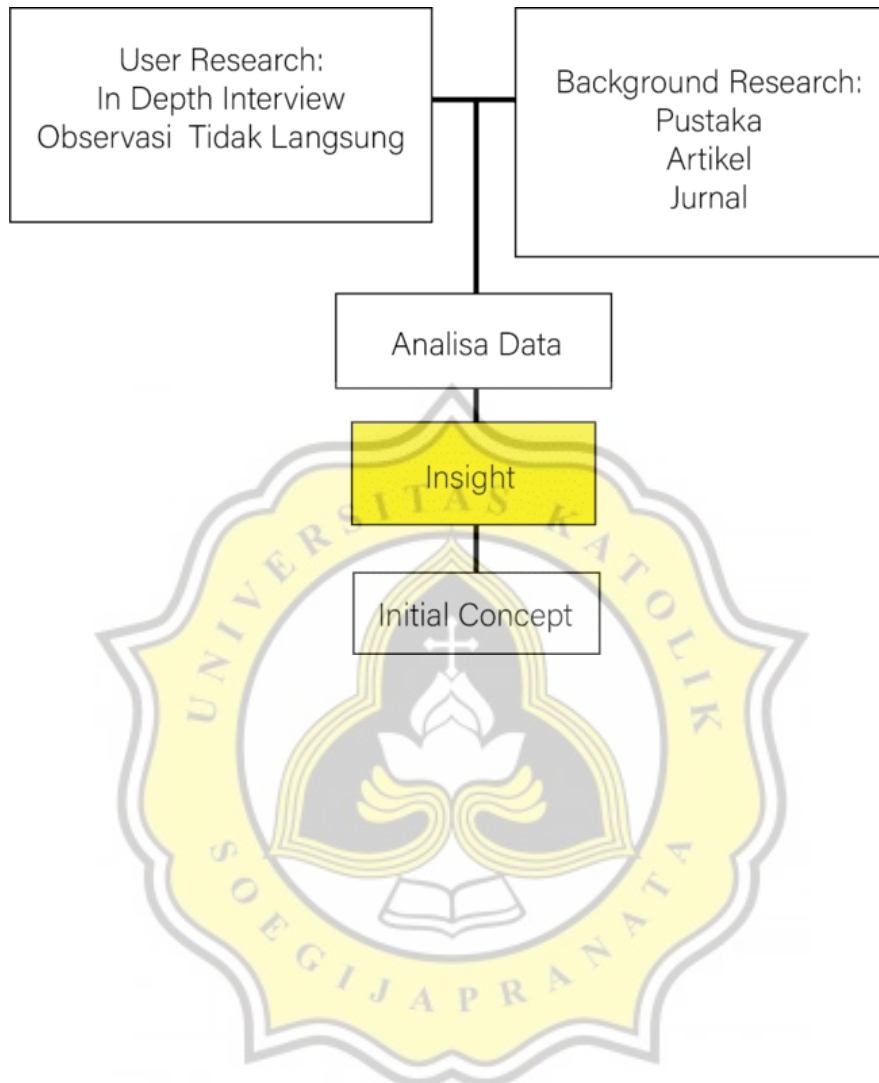
Melalui data yang didapatkan dari riset yang telah dilakukan kemudian dilakukan Analisa yang bertujuan untuk mengolah data data tersebut dan mendapatkan insight yang kemudian akan digunakan sebagai landasan dalam perancangan. Analisa yang dilakukan akan meliputi:

1. Penentuan insight pada masalah dengan tujuan menentukan dari sudut pandang mana masalah akan diselesaikan
2. Pesan/informasi yang akan disampaikan
3. Bagaimana mencapai target user
4. Media apa yang ideal dalam menyampaikan pesan kepada target user

Dari analisa data, maka akan dibentuk initial concept yang berupa ide awal yang didasarkan pada hasil Analisa yang telah dilakukan sebelumnya. Beberapa hal yang akan ditentukan pada initial concept adalah sebagai berikut:

1. Konten media
2. Jenis media
3. Lokasi penempatan media

I.6 Skema Perancangan



I.7 Tinjauan Pustaka

Pada bagian ini terdapat pustaka yang menjadi acuan dalam perancangan ini.

I.7.1 Beyond Brawn: The Insider's Encyclopedia on How to Build Muscle and Might

Penulis: Stuart McRobert

Penerbit: CS Publishing, Limited

Buku ini merupakan sebuah buku yang membahas secara lengkap mengenai aktivitas olahraga fitness dan body building, ditulis oleh Stuart McRobert yang juga telah menerbitkan berbagai buku mengenai tema yang sama. Dalam buku ini dibahas berbagai hal yang harus dipertimbangkan dalam olahraga fitness terutama dalam olahraga weight training. Buku ini juga membahas poin poin yang menjadi kunci dari cedera yang biasa dialami oleh pemula sampai orang yang berpengalaman pada olahraga tersebut. Buku ini digunakan oleh penulis untuk membuktikan hipotesa yaitu penyebab utama cedera fatal dalam aktivitas weight training adalah ketidaktahuan akan teknik weight training yang benar.

I.7.2 The Insider's Tell-All Handbook on Weight-Training Technique

Penulis: Stuart McRobert

Penerbit: CS Publishing, Limited

Merupakan salah satu edisi dari buku yang ditulis oleh Stuart McRobert, buku ini membahas mengenai berbagai teknik dalam melakukan berbagai jenis latihan weight training. Buku ini akan digunakan penulis sebagai acuan dalam mendesain konten perancangan.

I.7.3 How Infographic should be evaluated?

Penulis: Waralak V. Siricharoen, Nattanun Siricharoen

Penerbit: International Conference on Information Technology

Dalam jurnal ini dijelaskan mengenai dasar dasar infografis, yaitu mulai dari fondasi, tipe, unsur visual sampai langkah langkah pengolahan data yang harus dilakukan untuk menyusun sebuah infografis. Jurnal ini digunakan oleh penulis sebagai panduan dalam merancang media infografis.

I.7.4 Pemahaman Personal Trainer Tentang Cedera Olahraga Dan Program Penurunan Berat Badan Di Fitness Elite Club Epicentrum Kuningan Jakarta

Penulis: Tommy Haryawan, Ruliando Hasea Purba, Albert Wolter Aridan Tangkudung
Penerbit: Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta

Merupakan sebuah jurnal yang bertujuan untuk mengetahui pemahaman personal trainer mengenai cedera olahraga dan program penurunan berat badan di Fitness Elite Club Epicentrum Kuningan Jakarta. Dalam jurnal ini dibahas mengenai tipe dan tingkat cedera pada olahraga fitness dan weight training. Data tersebut digunakan penulis untuk mendukung urgensi dari permasalahan yang akan diselesaikan dalam perancangan ini.

I.7.5 Coloring your information: How designers use *Theory of Color* in creative ways to present infographic

Penulis: C R Lucius dan A Fuad
Penerbit: Department of Visual Communication Design, Universitas Esa Unggul

Jurnal ini membahas mengenai harmonisasi warna dan dampaknya pada media infografis. Pemahaman akan harmonisasi warna penting diketahui dalam menyusun sebuah media, agar tujuan dari perancangan tersebut dari segi warna dapat dimaksimalkan karena didasari oleh sebuah penelitian.

I.7.6 A Beginners Guide To Creating Shareble Infographic

Penulis: Nayomi Chibana
Penerbit: DBA Visme

Memiliki konten yang bertujuan sebagai panduan untuk membuat infografis, berisikan berbagai prinsip desain yang dapat diikuti dalam mendesain sebuah infografis yang memiliki nilai estetika dan fungsi, sekaligus menjelaskan proses pembuatan infografis dari tahapan pengumpulan data, pengolahan dan desain visual.

I.7.7 Studi Komparasi

I.7.6.1 Perancangan Buku Infografis Wisata Kota Semarang Dengan Mengangkat Bangunan Tua



Sumber: Repository.unika.ac.id

Dalam proyek akhir diatas oleh **Sanjaya, H. Henry (2015)** dirancang media yang sama yaitu infografis. Desainer menggunakan layout simple atas dasar usia target dan menggunakan teknik ilustrasi sebagai elemen visual pendukung infografis. Konten yang ada dalam buku infografis tersebut adalah berupa fakta dan ilustrasi mengenai bangunan bangunan bersejarah yang ada di Kota Semarang.

I.7.6.2 Perancangan Infografis Kota Padangpanjang Sebagai Strategi Kreatif Promosi Wisata



Sumber: ejournal.iaiiig.ac.id

Pada perancangan ini dibahas mengenai berbagai objek pariwisata di wilayah Padangpanjang. Dalam menguraikan dan menata data data yang bersifat kompleks digunakan media infografis. Elemen visual yang digunakan terdiri dari sketsa realistis yang dipadukan dengan elemen visual vector yang berperan sebagai elemen pendukung dalam infografis.