

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Seluruh dunia pada saat ini sedang mengalami masa pandemi Covid-19 dan telah menimpa hampir seluruh negara mempunyai kasus pasien terkonfirmasi terpapar Covid-19 seperti diterangkan pada ilustrasi sebagai berikut,



Gambar 1.1. Distribusi Negara Terpapar Covid-19 (Sumber: Sohrabi: 2020)

Covid-19 ini mempengaruhi seluruh aspek kehidupan manusia menyebabkan kematian beratus ribu manusia dan menimbulkan ketakutan untuk berpergian dan bertemu dengan orang lain yang pada akhirnya sebagian besar negara-negara di seluruh dunia melakukan pembatasan sosial, akibat dari pembatasan sosial ini adalah terjadinya semua kegiatan dilakukan dari rumah sehingga menyebabkan problem kesehatan yang berupa kelebihan berat badan, obesitas merupakan salah satu hal yang banyak dialami oleh manusia di masa ini.

Ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan atau energi yang digunakan untuk aktivitas yang mengakibatkan berat badan semakin bertambah sehingga menimbulkan kelebihan berat badan. Menurut data yang dikeluarkan oleh CDC (*Centers for Disease Control and Prevention*) Kemenkes (2016) obesitas adalah berat badan yang lebih tinggi dari berat badan

yang dianggap sehat untuk tinggi badan tertentu. Kegemukan dan obesitas terjadi akibat asupan energi lebih tinggi daripada energi yang dikeluarkan. Asupan energi tinggi disebabkan oleh konsumsi makanan sumber energi dan lemak tinggi, sedangkan pengeluaran energi yang rendah disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik dan *sedentary life style* atau kebiasaan hidup kurang gerak (Kemenkes RI, 2012).



Gambar 1.2. Indeks Massa Tubuh atau BMI (Sumber: bodycureclinic:2021)

Indeks Massa Tubuh atau BMI digunakan sebagai alat skrining untuk kelebihan berat badan atau obesitas. Sedangkan menurut WHO dalam Pusat Penanggulangan Penyakit Tidak Menular (P2PTM) Kemenkes RI (2018) obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat tidak seimbang antara asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama. Djoko Pekik Irianto (2005: 74) menyatakan bahwa kelebihan berat badan merupakan keadaan berat badan yang berlebihan di atas 10% atau lebih dari berat badan ideal atau jumlah persentase lemak tubuh lebih 15%-20% untuk pria dan 20%- 25% untuk wanita.

Diagnosis obesitas dapat dilakukan dengan penilaian secara langsung dengan menggunakan metode antropometri. Antropometri adalah ukuran tubuh manusia. Antropometri berhubungan dengan berbagai macam pengukuran

dimensi dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi (Supriasa, 2014). Metode antropometri yang dapat digunakan untuk mengukur obesitas diantaranya Indeks Massa Tubuh (IMT), *skinfold thickness*, rasio lingkar pinggang pinggul (RLPP), *bioelectrical impedance analysis* (BIA) (Sudargo dkk., 2014). Obesitas pada orang dewasa diukur menggunakan IMT, IMT adalah pengukuran antropometri untuk menilai apakah komponen tubuh sesuai dengan str normal atau ideal. Pengukuran IMT dengan cara membandingkan antara berat badan (kg) dengan tinggi badan (m²).

Tabel 1.1. Kategori IMT Kriteria Asia Pasifik (Sumber: WHO:2000)

Klasifikasi	IMT (Kg/m ²)
Berat Badan Kurang (Underweight)	<18.5
Normal	18.5-22.9
Berat Badan Lebih (Overweight)	23.0-24.9
Obese I	25.0-29.9
Obese II	≥30.0

Di dalam dokumen yang disebarakan oleh Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2PTM) Kemenkes RI disebutkan bahwa Obesitas berisiko meningkatkan lemak dalam darah dan asam urat. Obesitas dapat mengakibatkan menurunnya tingkat kesuburan reproduksi dan obesitas berisiko 3 kali lipat terkena batu empedu. Obesitas juga berisiko mengakibatkan terjadinya sumbatan nafas ketika sedang tidur dan berisiko tinggi menderita kanker usus besar dan kelenjar prostat, Obesitas juga berisiko 2 kali lipat mengakibatkan terjadinya Serangan jantung koroner, *Stroke*, *Diabetes melitus* (kencing manis), dan *Hipertensi* (tekanan darah tinggi).



Gambar. 1.3. Penyumbatan Pembuluh Darah Jantung Oleh Lemak
(Sumber:alomedika:2021)

Dampak obesitas bagi masyarakat terhadap penyakit kardiovaskuler sangat besar, dari segi ekonomi pendapatan keluarga berkurang karena penderita umumnya masih berusia produktif dan biaya kesehatan yang harus dikeluarkan saat dan setelah sakit sangat besar. Bahkan secara sosial, anggota keluarga yang mengalami sakit biasanya tidak mampu melakukan aktivitas secara mandiri sehingga merupakan beban bagi orang disekitarnya serta secara psikis keluarga akan mengalami depresi dampak dari penyakit yang diderita (Rosjidi,2007).

Dalam penelitian tentang hubungan asupan energi, stress kerja aktifitas fisik dan durasi waktu tidur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada *Manager Madya Dinas Pemerintah Kota Surabaya* yang menarik kesimpulan bahwa “Semakin tinggi asupan energi dan semakin singkat waktu tidur maka akan semakin tinggi Indeks Massa Tubuh (IMT) pada seseorang” (Wul ri et al., 2019).

Sesuai dengan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pandemi Covid-19 ini menimbulkan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Indeks Massa Tubuh seseorang karena pembatasan sosial, kurangnya aktifitas fisik, pola makan atau pola hidup yang salah selama dirumah akibat *lockdown* dan juga akibat *stress* selama pandemi Covid-19 ini berlangsung.

Bedasarkan pada hasil pengamatan peneliti di pusat kebugaran hotel *Four Points by Sheraton Medan* terdapat alat-alat kebugaran *fitnesss* seperti: *pectoral*

fly, rear delt, leg press, lat pull down machine, chess press machine, polley machine, cable station machine, treadmill, eleptical cross machine, recumbant bike, spinning bike, dumbell, barbell, swiss ball, sit up banch, 8 station jungle machine, boxing glove dan alat fitnesss lainnya.

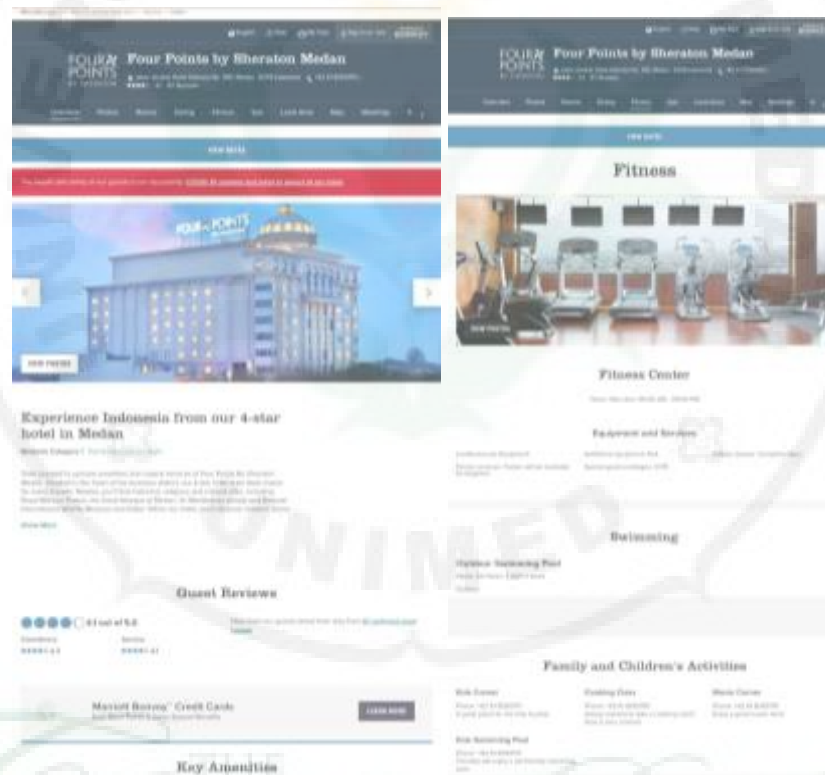
Pada data yang diperoleh peneliti selama masa pandemi ini di *Four Points By Sheraton Medan* telah mengalami pemangkasan jumlah karyawannya karena penurunan jumlah tamu yang menginap sehingga menyebabkan *trainer* yang menjaga di gym hanya tersisa satu orang saja. Berdasarkan data *Par-Q and you Asassment* dihotel *Four Points by Sheraton Medan* memiliki member data kebugaran dengan sebagai berikut:

Tabel 1.2. Data Member Oktober 202(Sumber:Pusat Kebugaran *Four Points by Sheraton Medan*)

No	Nama Member	Tinggi	Berat	IMT	Keterangan
1	Hamdani Harahap	176	79	25,5	Overweight
2	Vanny Sembiring	153	65	27,8	Overweight
3	Rheina Tamara Tarigan	161	60	23,1	Overweight
4	Bryan	173	88	29,4	Overweight
5	Calista	156	66	27,1	Overweight
6	Zulfahmi Hasibuan	168	85	30,1	Obesitas I
7	Jack Lee	178	85	26,8	Overweight
8	Fudin	170	79	27,3	Overweight
9	Tony	176	88	28,4	Overweight
10	Audrey	149	63	28,4	Overweight
11	Raisa	156	69	28,4	Overweight
12	Nur Zalika	153	63	25,9	Overweight
13	Annisah Marbun	160	65	25,4	Overweight
14	Rendi	177	94	30	Overweight
15	Santy	155	65	27,1	Overweight
16	Rosnitanutama	158	66	26,4	Overweight
17	Alfian Yodhian	170	89	30,8	Obesitas I
18	Firly	152	60	26	Overweight
19	Reinhard Habonaran	172	81	27,4	Overweight
20	Winardi	170	79	27,3	Overweight
21	Suwandi	173	80	26,7	Overweight
22	Robin Louis	170	85	29,4	Overweight
23	Ade Sri Rejeki	151	66	28,9	Overweight
24	Victor	174	88	29,1	Overweight

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa member yang mengisi *Par-Q & You Assessment* rata-rata memiliki status berat badan berlebih (*overweight*) dan

harus segera berlatih untuk menurunkan ketebalan lemak yang ada di dalam tubuhnya. Latihan yang dapat menurunkan ketebalan lemak adalah dengan latihan beban dengan menggunakan alat-alat *fitness*. Berdasarkan pada pengamatan peneliti di dalam pusat kebugaran *Four Points By Sheraton Medan* penerapan sistem informasi komputer dalam bentuk latihan-latihan dan tutorial petunjuk latihan alat *fitness* di dalam pusat kebugarannya masih belum diterapkan, seperti yang terlihat pada gambar berikut ini:



Gambar 1.4 Halaman Website Resmi *Four Points By Sheraton Medan* (Sumber: Pengamatan Peneliti Langsung)

Hal ini sangat disayangkan karena dalam dunia bisnis sekarang penggabungan teknologi telah menjadi suatu keharusan karena kita telah memasuki era 4.0 seperti yang sudah dikembangkan dalam *aplikasi* informasi pelayanan *fitness* pada *Golden Fitness Center Dumai* yang telah mengembangkan websitenya dengan bahasa pemrograman PHP yang

menghasilkan sebuah *aplikasi* pengolahan data sebagai solusi terhadap masalah yang dihadapi *Golden Fitnesss Center Dumai*, agar dapat mempermudah pengguna dalam mendapatkan informasi, seperti informasi jadwal *aerobik*, instruktur *aerobik*, biaya dan dapat melakukan pencarian informasi yang dibutuhkan dalam waktu yang relatif singkat serta dapat menghasilkan laporan yang terjadwal maupun yang tidak terjadwal.

Begitu juga dengan penelitian Sarpina dan Bahtiar tahun 2017 tentang *aplikasi* pengolahan data pada *recreation and health club (RHC) Fitnesss center Swiss-Bell Hotel Kendari* yang menghasilkan *Aplikasi* Pengolahan Data pada *Recreation and Health Club (RHC) Fitnesss Center Swiss-Bell Hotel Kendari* yang menggunakan bahasa pemrograman Borland Delphi 7.0, juga telah ada pembuatan *aplikasi* sistem pakar untuk membantu menentukan pola dan teknik latihan *fitnesss* yang diterbitkan pada Jurnal Ilmiah Maha Universitas Surabaya oleh Saputra Adi dan kawan-kawan yang menghasilkan diciptakannya sebuah sistem *aplikasi* pakar yang dapat membantu member untuk menentukan jadwal latihan *fitnesssnya*, sistem *aplikasinya* berperan menentukan program *fitnesss*, teknik latihan, serta pola tidur yang tepat.

Serta *aplikasi* program kebugaran daya tahan kardiovaskular berbasis *Android* yang dikembangkan oleh Adi Ari Putro yang di publikasikan melalui Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan UPI Bandung yang menghasilkan terciptanya *aplikasi Go Fit* sebagai alat bantu program kebugaran daya tahan kardiovaskular dan didapatkan hasil analisis uji coba *aplikasi* menggunakan skala *Likert* yang diproses melalui *ms excel*, dengan nilai persentase tingkat kelayakan sebesar 88,41 %, hal ini juga sejalan dengan penelitian Galih Pudji tahun 2018 berjudul

Perancangan *Website E-Commerce* Penjualan Alat Olahraga Pencak Silat dalam *Indonesian Journal on Networking and Security Volume 8 No.1* Universitas BSI PSDKU Yogyakarta yang memperoleh hasil yang dicapai yaitu membuat sebuah *website* penjualan alat olahraga pencak silat yang terhubung langsung dengan jaringan internet secara lengkap dengan informasi toko alat olahraga pencak silat beserta harga dan cara pembeliannya sehingga dapat memudahkan pengguna mencari alat olahraga pencak silat yang dibutuhkan.

Penelitian Mustapa Natarsyah tahun 2015 berjudul *Model Aplikasi Pengelolaan Adminstrasi Fitness dan Body Building* dalam jurnal Progresif: Jurnal Ilmiah Komputer STMIK Banjarbaru yang menghasilkan *aplikasi* administrasi berjenis Mekanisme pengolahan dan pencarian data menggunakan *aplikasi Database* sederhana melalui proses *input proses output* dengan bahasa pemrograman Borland Delphi dan *database Microsoft Access*. *Aplikasi* ini diharapkan dapat berguna dan dapat membantu dalam pengolahan data bagi *Super Power Fitness* untuk mempermudah dalam melakukan proses administrasi *fitness*.

Berdasarkan pengamatan penulis pada *website* hotel maupun *website gym* di kota medan masih belum memiliki *website* yang berisi konten tutorial latihan dan petunjuk penggunaan alat *fitness* di dalamnya, dan di Hotel *Four Points by Sheraton Medan website* yang digunakan masih berupa *website* yang berisi informasi mengenai fasilitas dan pemesanan kamar sehingga apabila *website* tersebut di kembangkan dengan konten berisi latihan *fitness website* tersebut dapat membantu member-member pusat kebugaran Hotel *Four Points By Sheraton Medan* dapat berlatih dengan benar dan terhindar dari keseleo,

ketegangan urat, patah tulang, atau cedera menyakitkan lainnya yang dapat membahayakan dirinya ketika memakai alat-alat *fitness*.

Dari uraian di atas peneliti sangat tertarik untuk meneliti tentang latihan *fitness* berbasis *website* yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan member mengenai latihan dan alat-alat *fitness* di pusat kebugaran *Four Points* by Sheraton Medan sehingga Peneliti mengambil judul “Pengembangan *Website* Latihan *Fitness* Di Pusat Kebugaran *Hotel Four Points By Sheraton Medan*”.

1.2. Fokus Penelitian

Dari latar belakang masalah diatas maka fokus penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengembangkan petunjuk latihan *fitness* dan pedoman program latihan *fitness* yang akan disalurkan melalui media *website* untuk menambah pengetahuan member mengenai alat-alat *fitness* sehingga diharapkan dapat terhindar dari kesalahan penggunaan alat *fitness*.
2. Melakukan penelitian untuk memperoleh data empiris tentang efektivitas, efisiensi dan manfaat hasil pengembangan latihan-latihan *fitness* berbasis *website* dalam menambah pengetahuan member mengenai alat dan latihan *fitness*.

1.3. Masalah

Agar masalah yang akan diteliti tidak terlampaui luas dan karena keterbatasan peneliti maka penelitian ini dibatasi pada masalah mengembangkan dan menerapkan petunjuk latihan-latihan *fitness* dan pedoman program latihan *fitness* yang akan disalurkan melalui media *website* untuk menambah pengetahuan member mengenai alat-alat *fitness* sehingga diharapkan dapat

terhindar dari kesalahan penggunaan alat *fitness* serta melakukan penelitian untuk memperoleh data empiris tentang efektivitas, efisiensi dan manfaat hasil pengembangan latihan-latihan *fitness* berbasis *website* dalam menambah pengetahuan member mengenai alat dan latihan *fitness*.

1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan yang memiliki tujuan untuk menghasilkan produk yang berupa model latihan-latihan *fitness* berbasis *Website* yang disesuaikan dengan alat *fitness* yang terdapat di dalam pusat kebugaran Hotel *Four Points By Sheraton* Medan. Secara khusus ada dua tujuan antara lain:

1. Mengembangkan dan menerapkan berbagai latihan-latihan *fitness* yang akan disalurkan melalui media *website* untuk menambah pengetahuan member mengenai alat-alat *fitness* sehingga diharapkan dapat terhindar dari kesalahan penggunaan alat *fitness*.
2. Memperoleh data empiris tentang efektivitas, efisiensi dan daya tarik hasil pengembangan latihan-latihan *fitness* berbasis *website* dalam menambah pengetahuan member mengenai alat dan latihan *fitness*.

Tujuan akhir dari penelitian pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk berupa pedoman latihan-latihan *fitness* berbasis *website* untuk meningkatkan pengetahuan member mengenai latihan *fitness* dan alat *fitness* sehingga membantu proses latihan member lebih efektif, efisien dan menarik.

1.5. Manfaat Penelitian.

Adapun manfaat yang diharapkan peneliti dari penelitian ini akan diterangkan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan secara teoritis penelitian ini dapat menambah wawasan di bidang ilmu pengetahuan di bidang keolahragaan khususnya perilaku hidup sehat dengan konsep dasar latihan *fitnesss* dan diharapkan menjadi acuan bagi siapapun yang ingin memahami tentang perilaku hidup sehat dengan konsep latihan *fitnesss*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Manajemen *Fitnesss Center*

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk menyediakan informasi tentang kegunaan dan kekurangan alat-alat beban dan latihan beban yang ada di dalam pusat kebugarannya.

b. Bagi *Instruktur* dan *Personal Trainer*

Hasil penelitian ini dapat menyediakan data dan informasi bagi *instruktur* dan *personal trainer* tentang kehidupan sehari-hari members nya berkaitan dengan pemahaman perilaku hidup sehat dan konsep dasar latihan *fitnesss* member.

c. Bagi *Member Fitnesss*

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi members untuk lebih memahami pentingnya perilaku hidup sehat, dan konsep dasar latihan *fitnesss* dalam melakukan latihan.