

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fitness saat ini telah menjadi salah satu gaya hidup masyarakat urban di dunia, khususnya di Indonesia. Berdasarkan hasil survey awal yang telah dilakukan terhadap 60 orang responden, bahwa 86,6% menunjukkan bahwa olahraga fitness itu penting. Fitness biasanya berkaitan dengan latihan kebugaran yang terdiri dari dua konsep yang saling berkaitan yaitu konsep fitness secara umum bahwa fitness adalah sebuah kondisi tubuh yang sehat dan kuat sedangkan konsep kedua adalah fitness yang spesifik yakni sebuah kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan tujuan yang ingin dicapai (untuk kebugaran, kesehatan, kekuatan, diet tubuh, dan juga pengembangan otot tubuh). (Anggoro, 2011)

Untuk menunjang program latihan banyak dari mereka yang berolahraga fitness dengan menggunakan suplemen fitness. Menurut survey yang diambil secara acak dari 70 orang responden yang menggemari olahraga fitness, sekitar 74,3% orang yang fitness menggunakan suplemen fitness. Arti suplemen itu sendiri tersebut menurut BPOM (2004) adalah produk yang dimaksudkan untuk melengkapi kebutuhan zat gizi makanan, mengandung satu atau lebih dari bahan berupa vitamin, mineral, asam amino atau bahan lain (berasal dari tumbuhan atau bukan tumbuhan) yang mempunyai nilai gizi dan efek fisiologis dalam jumlah terkonsentrasi.

Suplemen berjenis protein kerap menjadi andalan bagi mereka yang mendambakan tubuh berotot dengan guratan *sixpack*. Tetapi waspadalah karena suplemen yang banyak dijual di pusat-pusat kebugaran itu punya efek samping berbahaya. Menurut Andriyanto SH MKes, ketua Persatuan Ahli Gizi Indonesia (Persagi) Jawa Timur mengungkapkan, suplemen berbentuk tablet itu mengandung, antara lain, *methenolane*, *nandrolon decaonate*, *oxandrolone*, *stanozolol*, dan *methandienone*. Bahan-bahan itu memang lebih cepat memperbesar otot daripada berolahraga. Namun, kandungan *methenolane*, *methandienone*, dan *stanozolol* berisiko

mengganggu fungsi hati. Selain itu, meningkatkan jumlah sel darah merah. Penggunaanya rawan mengalami penggumpalan darah hingga penyumbatan pembuluh darah. Kebanyakan orang pengguna suplemen fitness lebih mengutamakan kandungan dan kegunaan dari suplemen tersebut tanpa menghiraukan efek samping yang ada pada suplemen. (Kompas.com)

Contoh kasus efek samping berbahaya dari suplemen fitness yang berlebihan terjadi pada Rahman Sukardi mantan atlet binaraga. Rahman Sukardi termasuk salah seorang yang bergantung pada mesin cuci darah. Menurut pengakuannya di Jawa Pos kemarin (17/3), kondisi yang dialaminya sekarang disebabkan kebiasaannya minum suplemen saat menjadi atlet binaraga. Menurut Prof dr. H R. Moh. Yogiantoro SpPD KGH, suplemen yang dikonsumsi atlet binaraga biasanya asam amino atau hormon steroid. "Tapi, yang paling umum asam amino. Ini senyawa pembentuk protein yang kemudian diolah tubuh menjadi otot," kata dokter spesialis penyakit dalam RSUD dr Soetomo Surabaya itu. Dalam kasus Sukardi, penyebab gagal ginjal mungkin overdosis protein. Kondisi itu diperparah dengan penambahan suplemen tanpa memperhitungkan jumlah yang tepat. "Metabolisme protein menghasilkan bun dan kreatinin yang harus dibuang melalui ginjal. Kalau jumlah mereka terlalu banyak, ginjal akan kecapekan. Lama-lama fungsinya bisa rusak," jelas Yogi.

Namun sayangnya menurut hasil kuesioner hanya 11% dari mereka yang peduli akan adanya efek samping suplemen tersebut dan hanya 16% dari para pengguna suplemen yang melakukan pengecekan kesehatan setelah mengonsumsi suplemen fitness. Sedangkan menurut ahli gizi disarankan minimal setahun sekali melakukan pengecekan kesehatan setelah mengonsumsi suplemen fitness.

Efek samping dari penggunaan suplemen fitness menarik diangkat sebagai topik tugas akhir. Bidang keilmuan Desain Komunikasi Visual yang telah di pelajari diharapkan dapat membantu mengkampanyekan efek samping dari suplemen fitness . Diharapkan melalui media kampanye dapat mengubah pola pikir para penggemar fitness yang menggunakan suplemen bahwa adanya efek samping pada suplemen fitness dan agar mereka lebih berhati-hati dalam menggunakan suplemen fitness.

1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup

Untuk menjelaskan masalah dan ruang lingkupnya, maka masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut :

Bagaimana merancang kampanye yang dapat menyadarkan para penggemar fitness yang menggunakan suplemen akan adanya efek samping yang ditimbulkan dari suplemen fitness tersebut ?

Semua informasi ditulis dan disesuaikan sesuai target audience secara khusus maupun umum. Secara khusus informasi ini ditujukan pada penggemar fitness yang menggunakan suplemen yang berusia sekitar 20-29 tahun.

4.4 Tujuan Perancangan

Dalam permasalahan tersebut terdapat tujuan utama yaitu :

Meningkatkan kesadaran para pengguna suplemen fitness akan adanya efek samping dari suplemen fitness. Agar para penggemar fitness dapat lebih berhati-hati dalam mengkonsumsi suplemen fitness tersebut.

4.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

Sumber dan teknik pengumpulan yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Kuesioner

Kuesioner dilakukan untuk mendapatkan data berapa banyak orang yang mengetahui akan adanya efek samping dari penggunaan suplemen fitness. Dan sejauh mana efek samping yang mereka ketahui / pernah alami. Kuesioner dibagikan kepada 100 responden pria dan wanita yang gemar olahraga fitness dan menggunakan suplemen fitness dengan umur 16 tahun ke atas. Pada tanggal 18 februari 2016.

2. Wawancara

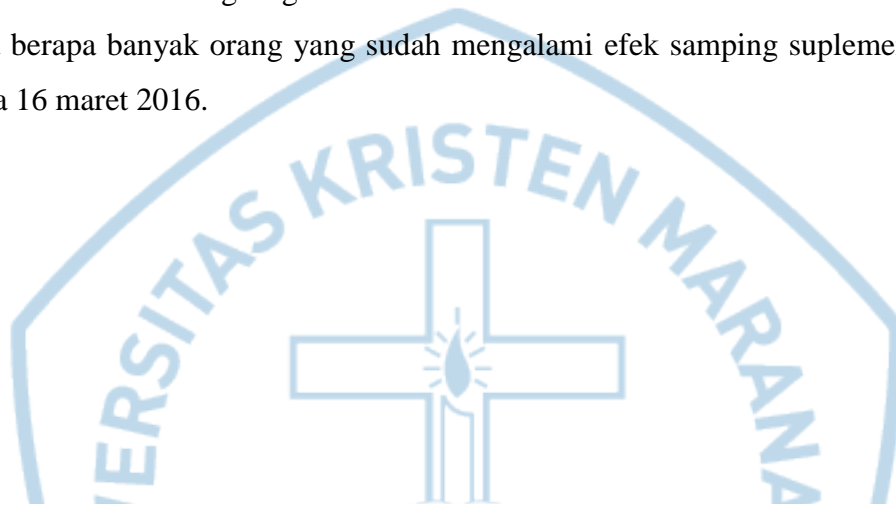
Wawancara secara langsung dilakukan dengan Dr. Iwan Budiman, dr. MS. MM, M.Kes, AIF selaku ahli gizi pada 14 maret 2016. Dengan tujuan untuk mendapatkan informasi tentang efek samping apa saja yang ada dalam suplemen fitness.

3. Studi Pustaka

Buku sebagai salah satu sumber pengumpulan data tentang efek samping penggunaan suplemen fitness. Selain itu studi pustaka juga dilakukan melalui internet untuk mencari definisi, arti, kegunaan , dan efek samping dari suplemen fitness.

4. Observasi

Dilakukan secara langsung ke rumah sakit Santo Borromeus untuk mendapatkan data berapa banyak orang yang sudah mengalami efek samping suplemen fitness pada 16 maret 2016.



1.5 Skema Perancangan



Gambar 1.1 Skema Perancangan
(Sumber : Dokumentasi Pribadi, 2016)