
PROFIL CEDERA DAN FAKTOR RISIKO PADA PENGUNJUNG GYM NUMERO UNO BERDASARKAN USIA DAN PENGALAMAN BERLATIH

Atidira Dwi Hanani¹, Samat², Meri Rosita³, M Habibi Assapari⁴

Prodi D4 Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Universitas Indo Global mandiri^{1,2,3}

Prodi D4 Manajemen Informasi Kesehatan, Stikes Aisyiyah Palembang⁴

*atidira@uigm.ac.id*¹

*samat@uigm.ac.id*²

*merirosita1978@gamil.com*³

*habibiassapari@gmail.com*⁴

ABSTRAK

Latar Belakang: Cedera dalam kegiatan gym sering terjadi dan dapat berdampak serius pada kesehatan pengunjung, sehingga penelitian ini perlu dilakukan untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya cedera di Gym Numero Uno. **Tujuan:** untuk menganalisis faktor-faktor tersebut, serta hubungan antara usia dan pengalaman berlatih dengan kejadian cedera. **Metode:** penelitian ini merupakan studi kualitatif dengan desain deskriptif, pengumpulan data meliputi wawancara dengan 18 informan yang terdiri dari pelatih dan pengunjung gym, serta observasi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode triangulasi sumber data. **Hasil:** menunjukkan bahwa cedera pada dada dan kaki adalah jenis cedera yang paling umum terjadi, terutama akibat teknik latihan yang salah dan penggunaan beban yang tidak sesuai. Pengalaman berlatih lebih berpengaruh dalam mengurangi risiko cedera dibandingkan usia. Informan dengan pengalaman berlatih yang lebih banyak cenderung memiliki risiko cedera yang lebih rendah. Selain itu, faktor risiko seperti kondisi fasilitas, pemakaian alat yang tidak benar, kurangnya pengawasan dan pelatihan, serta faktor lingkungan juga berkontribusi terhadap tingginya insiden cedera. **Saran:** rekomendasi yang diajukan mencakup pemeriksaan dan pemeliharaan rutin fasilitas, pelatihan penggunaan alat yang benar, peningkatan pengawasan oleh pelatih, penekanan pentingnya pemanasan dan pendinginan, penyesuaian program latihan berdasarkan usia dan pengalaman, serta penggunaan alat pelindung yang sesuai. Implementasi strategi pencegahan ini diharapkan dapat mengurangi risiko cedera dan meningkatkan keselamatan pengunjung di Gym Numero Uno.

Kata kunci : Cedera, usia, pengalaman berlatih, keselamatan gym.

ABSTRACT

Background; Gym injuries are common and can have serious health impacts on visitors, so this study needs to be conducted to understand the factors that influence injuries at Gym Numero Uno. **Objective:** This study aims to analyze these factors, as well as the relationship between age and training experience with the incidence of injuries. **Method:** This research is a qualitative study with a descriptive design, data collection includes interviews with 18 informants consisting of trainers and gym visitors, as well as observations. The data obtained was analyzed using the data source triangulation method. **Results:** showed that chest and leg injuries were the most common types of injuries, mainly due to incorrect training techniques and the use of inappropriate weights. Training experience has a greater influence on reducing the risk of injury than age. Informants with more training experience tend to have a lower risk of injury. In addition, risk factors such as facility conditions, improper use of equipment, lack of supervision and training, and environmental factors also contribute to the high incidence of injuries. **Suggestion:** recommendations proposed include regular inspection and maintenance of facilities, training on the correct use of equipment, increased supervision by trainers, emphasizing the importance of warming up and cooling down, adjusting training programs based on age and experience, and using appropriate protective equipment. The implementation of this prevention strategy is expected to reduce the risk of injury and improve the safety of visitors at Gym Numero Uno.

Keywords : Injury, age, training experience, gym safety.

PENDAHULUAN

Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) adalah hal yang penting bagi setiap individu, baik di tempat kerja maupun dalam kehidupan sehari-hari. Memahami prinsip dasar K3 dapat membantu individu dalam menjaga diri sendiri dan orang-orang di sekitar dari cedera dan penyakit. Dengan kesadaran akan pentingnya K3, semua orang dapat menciptakan lingkungan yang lebih aman dan sehat (Dharmadi, 2015)

Di era di mana kesehatan dan kebugaran fisik menjadi fokus utama, gym menjadi tempat yang populer bagi banyak orang untuk mencapai tujuan kebugaran mereka. Namun, di tengah semangat untuk berolahraga, seringkali pengunjung melupakan pentingnya keselamatan. Tingkat cedera di gym dapat menjadi isu serius yang dapat terjadi jika latihan dilakukan dengan tidak benar atau tanpa pengawasan yang tepat. Dalam penelitian ini, akan digali lebih dalam tentang faktor-faktor yang berkontribusi pada tingkat cedera di gym, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat diambil untuk meminimalkan risiko cedera dan menjaga kesehatan saat berolahraga (CNN, 2019).

Di Amerika secara keseluruhan, teridentifikasi 2.873 kasus yang menentukan penyebab pasti cedera yang

terkait dengan cedera yang terjadi di fasilitas kebugaran (CNN, 2019). Cedera karena kelelahan berlebihan adalah yang paling umum secara keseluruhan, mencakup 36,2% dari semua kasus. Ini juga menjadi penyebab utama cedera terkait aktivitas beban bebas umum (52,6% dari aktivitas ini) dan kelas olahraga kelompok (35,9%). Cedera serius yang disebabkan oleh jatuhnya beban bebas umum terjadi dalam semua aktivitas beban bebas. Jatuh dan mendarat dengan tidak nyaman adalah penyebab umum cedera selama kelas olahraga kelompok, masing-masing menyumbang 28,5% dan 25,8% dari kasus tersebut (F. C.T., & Verhagen, 2023).

Tergelincir dan jatuh merupakan penyebab umum cedera diseluruh fasilitas, termasuk dari peralatan kardiovaskular secara khusus (CNN, 2019). Indonesia sendiri ada banyak atlet yang mengalami cedera contohnya adalah atlet pelatnas, macam-macam cedera yang sering terjadi pada atlet pelatnas Indonesia dalam persiapan menghadapi Asean Para Games 2017 adalah cedera bahu sekitar 28,43% sebanyak 29 atlet; cedera engkel sekitar 17,65%, sebanyak 18 atlet dan cedera lutut sekitar 13,72% sebanyak 14 atlet. Dari 102 cedera yang dialami atlet pelatnas resiko paling tinggi pada cedera kaki seperti

cedera engkel, cedera lutut, cedera *hamstring*, cedera tulang kering, maupun cedera betis (Sekartaji, 2017).

Salah satu langkah penting dalam menjaga kesehatan pekerja adalah melalui rutinitas kegiatan fisik, seperti fitness, untuk menjaga kebugaran. Namun, seringkali, faktor kelelahan dan kurangnya pengalaman dalam latihan dapat meningkatkan risiko cedera bagi para pekerja yang menjadi pengunjung gym. Saat ini, semakin banyak pekerja yang mengalokasikan waktu setelah pulang kerja untuk mengunjungi gym dengan tujuan menjaga kesehatan dan kebugaran, termasuk di Gym Numero Uno. Meskipun upaya tersebut penting untuk meningkatkan kesejahteraan mereka, namun tanpa pengetahuan yang cukup tentang teknik latihan yang benar dan pengawasan yang memadai, pekerja rentan mengalami cedera yang dapat mengganggu produktivitas mereka dalam pekerjaannya sehari-hari.

Hasil penelitian menunjukkan dari 244 atlet, 112 (46%) mengalami sedikitnya 1 cedera baru selama 6 bulan sebelumnya. Tingkat cedera secara signifikan lebih tinggi pada atlet dari pusat kebugaran nonafiliasi dibandingkan dengan pusat kebugaran afiliasi *CrossFit*, pada atlet dengan cedera sebelumnya, dan pada mereka yang menganggap diri mereka

memiliki kebugaran lebih dari rata-rata (Sekartaji, & Wijanarko, 2017)

Dalam dunia fitness, cedera merupakan risiko yang harus diwaspadai. Gym, sebagai pusat kebugaran yang populer, seringkali menjadi tempat di mana cedera dapat terjadi jika tidak dilakukan dengan benar. Cedera di gym dapat menghambat kemajuan kebugaran dan bahkan mengancam kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, pemahaman akan jenis cedera yang umum terjadi di gym, faktor yang mempengaruhinya, serta langkah-langkah pencegahan yang tepat, sangatlah penting untuk meminimalkan risiko cedera dan menjaga kesehatan saat berolahraga.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian kualitatif, yang bertujuan untuk memahami makna yang terkandung dalam pengalaman, pandangan, dan interaksi di gym/fitness. Penelitian kualitatif berfokus pada pemahaman fenomena dari perspektif subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan, secara holistik dan deskriptif dengan menggunakan kata-kata dan bahasa dalam konteks yang alami. Metode ini memanfaatkan berbagai teknik alami untuk memperoleh pemahaman yang mendalam

(Moleong, 2017).

Penelitian ini dilaksanakan di Numerouno Fitness & Aerobic 2Palembang, Jl. Mr. Sudarman Ganda Subrata Ruko No.105, RT.30/RW.06, Sukajaya, Kec. Sukarami, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30961.

Penelitian ini melibatkan 4 informan kunci (*personal trainer* dan medis), 7 informan utama (pengunjung gym yang pernah mengalami cedera), dan 7 informan tambahan (pengunjung gym yang belum pernah mengalami cedera). gym yang pernah mengalami cedera), dan 7 informan tambahan (pengunjung gym yang belum pernah mengalami cedera) pemilihan partisipan berdasarkan data yang diperlukan. Persetujuan partisipan untuk terlibat dalam penelitian dibuktikan dengan penandatanganan *inform consent*.

Dalam penelitian ini, terdapat dua jenis variabel yang diperhatikan. Variabel independen terdiri dari usia dan pengalaman berlatih. Usia mengacu pada rentang usia pelatih dan pengunjung gym seperti 18-29 tahun dan 30-50 tahun.

Pengalaman berlatih mencerminkan lamanya waktu seseorang berlatih di gym, yang dibagi menjadi kurang dari 6 bulan, 6-12 bulan, dan lebih dari 12 bulan. Sedangkan variabel dependen adalah cedera, yang merujuk pada jumlah dan tingkat keparahan cedera yang dialami oleh pengunjung gym selama periode tertentu, seperti 6 bulan terakhir. Wawancara dipilih sebagai metode untuk mengumpulkan data penelitian. Wawancara adalah proses komunikasi dua arah untuk memperoleh informasi dari informan terkait. Wawancara dilakukan dengan mengajukan pertanyaan secara bebas tetapi tetap mengikuti pedoman wawancara yang telah disiapkan. Tujuan wawancara ini adalah untuk memperoleh informasi yang relevan dengan penelitian (Arikunto, 2016; Yusuf, 2014).

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian frekuensi cedera dan jenis cedera paling umum berdasarkan kelompok usia dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1.
Frekuensi Cedera dan Jenis Cedera Berdasarkan Kelompok Usia

Kelompok usia	Frekuensi cedera	Jenis cedera paling umum
18-25 tahun	60 %	Cedera kaki, cedera dada
26-35 tahun	40 %	Cedera dada
36-50 tahun	0%	-

Tabel 1 menunjukkan bahwa kelompok usia 18-25 tahun mengalami frekuensi cedera tertinggi, mencapai 60%, dengan jenis cedera yang paling umum adalah cedera kaki dan cedera dada. Kelompok usia 26- 35 tahun mengalami frekuensi cedera yang lebih rendah, yaitu 40%, dengan cedera dada sebagai jenis cedera yang paling sering terjadi. Sementara itu, kelompok usia 36-50 tahun tidak mengalami cedera sama sekali berdasarkan data yang diperoleh. Hal ini menunjukkan bahwa semakin muda usia

pengunjung, semakin tinggi risiko cedera yang mereka alami, terutama pada jenis cedera yang melibatkankaki dan dada.

Tabel 2 menunjukkan karakteristik informan yang berkontribusi dalam penelitian ini. Informan dibagi berdasarkan kategori usia dan pengalaman berlatih, serta peran mereka di gym,yang meliputi trainer, medis, dan pengunjung biasa. Selain itu, tabel ini juga mencatat apakah mereka pernah mengalami cedera dan status mereka sebagai informan, yaitu kunci, utama, atau tambahan.

Tabel 2.
Karakteristik Informan

No	Inisial	Usia	Pengalaman berlatih	Status di gym	Cedera	Status informan
1	AT	34	10 tahun	Trainer	Pernah	Kunci
2	WI	44	7 tahun	Trainer	Tidak pernah	Kunci
3	EK	31	9 tahun	Medis/pengunjung	Tidak Pernah	Kunci
4	EL	34	4 tahun	Medis/pengunjung	Tidak pernah	Kunci
5	IN	19	8 bulan	pengunjung	Pernah	Utama
6	DH	25	3 tahun	Pengunjung	Pernah	Utama
7	BA	29	10 bulan	Pengunjung	Pernah	Utama
8	DA	27	6 bulan	Pengunjung	pernah	Utama
9	MT	34	9 bulan	Pengunjung	Pernah	Utama
10	JL	31	7 bulan	Pengunjung	Pernah	Utama
11	RK	26	11 bulan	Pengunjung	Pernah	Utama
12	RK	37	4 tahun	Pengunjung	Tidakpernah	Tambahan
13	ER	30	3 tahun	Pengunjung	Tidakpernah	Tambahan
14	DD	28	4 tahun	Pengunjung	Tidakpernah	Tambahan

15	RT	28	5 tahun	Pengunjung	Tidakpernah	Tambahan
16	GR	35	6 tahun	Pengunjung	Tidakpernah	Tambahan
17	SA	34	3 tahun	Pengunjung	Tidakpernah	Tambahan
18	PI	33	3 tahun	Pengunjung	Tidakpernah	Tambahan

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 2 didapatkan informan kunci ada 4 informan, 3 informan kunci belum pernah mengalami cedera dengan pengalaman berlatih lebih dari 5 tahun, 2 informan kunci sebagai Trainer. Ada 7 informan utama, semua informan utama pernah mengalami cedera dengan pengalaman berlatih kurang dari 1 tahun. Ada 7 Informan tambahan, semua informan tambahan belum pernah mengalami cedera dan pengalaman berlatih lebih dari 3 tahun.

Hasil analisa data terhadap 18 informan terdiri dari 4 informan kunci, 7 informan utama dan 7 informan tambahan, data ini memberikan wawasan tentang bagaimana variasi dalam usia, pengalaman berlatih, dan peran di gym dapat berhubungan dengan kejadian cedera.

Informan kunci pertama

A.T adalah seorang trainer berpengalaman, telah berkecimpung dalam dunia gym selama 10 tahun dan memiliki pengalaman melatih selama 8 tahun. Pada usianya yang ke-34 tahun, .A.T. telah melatih tanpa mengalami kasus cedera pada pengunjung yang dilatihnya. Dalam hal aktivitas lain, AT fokus penuh sebagai

trainer dan tidak memiliki pekerjaan atau aktivitas lainnya. Dalam perjalanan kariernya, informan 1 pernah mengalami cedera di bagian bahu akibat gerakan *shoulder press*. Meskipun demikian, cedera tersebut tidak menghalanginya untuk terus melatih dengan durasi 1-2 jam per sesi dan berlatih secara pribadi selama 1 jam setiap harinya.

Menurut informan 1, faktor pengalaman berlatih sangatlah penting dibandingkan faktor usia. Ia berpendapat bahwa risiko cedera lebih rendah pada individu dengan pengalaman berlatih yang lebih banyak, terlepas dari usia mereka. *"Menurut saya, pengalaman berlatih adalah yang terpenting karena tidak harus usia yang tinggi, tergantung dari cara berlatih. Meskipun pengunjung berusia lebih tua tetapi pengalaman berlatih tidak ada, maka akan lebih berisiko cedera. Jadi, semakin banyak pengalaman berlatihnya maka semakin rendah risiko cederanya,"* (informan kunci 1, 2024).

Informan kunci kedua

W.I., adalah seorang trainer yang juga seorang wirausaha, dengan pengalaman selama 7 tahun di dunia gym

dan telah melatih selama 5 tahun. Pada usianya yang ke-44 tahun, informan kunci 2 belum pernah mengalami cedera dan tidak pernah ada pengunjung yang cedera saat dilatih olehnya. Dalam kesehariannya, WI menjalankan aktivitas sebagai trainer dan wirausaha. Informan kunci 2 melatih dengan durasi 1-2 jam per sesi dan berlatih pribadi dengan durasi yang sama setiap harinya.

Menurut informan kunci 2, faktor usia dan pengalaman berlatih sama-sama penting. Ia berpendapat bahwa semakin muda usia seseorang, semakin cepat tubuh mereka beradaptasi dengan tekanan otot yang diterima. *"Menurut saya, usia dan pengalaman berlatih adalah hal yang sama-sama penting. Dikarenakan semakin muda usia, maka akan semakin cepat tubuh manusia beradaptasi dengan tekanan otot yang diterima. Dengan itu, semakin cepat tubuh beradaptasi dengan kebiasaan latihan. Oleh karena itu, jika sudah beradaptasi, maka pengalaman berlatih akan menentukan ke depannya, dengan tubuh yang sudah mengenali pola latihan sendiri,"* (informan kunci 2, 2024).

Informan kunci ketiga

E.K., adalah seorang pengunjung gym yang bekerja sebagai tenaga medis di suatu instansi, berusia 31 tahun, dan dengan pengalaman gym selama 9 tahun. Ia aktif dalam gym dan sangat konsisten

setiap harinya. *"Menurut E.K. sendiri, tidak ada batas usia untuk memulai olahraga, tapi semakin cepat memulai di usia muda semakin bagus,"* (informan kunci 3, 2024).

Informan kunci keempat,

E.L., adalah seorang tenaga medis berusia 34 tahun yang aktif berolahraga di gym selama 4 tahun terakhir. Ia sangat berkomitmen untuk menjaga kebugaran tubuhnya. E.L. melatih dengan durasi 1-1,5 jam per sesi, lima kali seminggu, menggabungkan latihan kardio dan kekuatan. Ia belum pernah mengalami cedera terkait gym.

Menurutnya pemanasan yang tepat dan teknik latihan yang benar sangat penting untuk mencegah cedera. Pengalaman medisnya membantu dalam merancang program latihan yang efektif dan aman, memungkinkan untuk mengidentifikasi potensi risiko dan membuat penyesuaian yang diperlukan. E.L. berpendapat bahwa meskipun usia dapat mempengaruhi kecepatan adaptasi tubuh terhadap latihan, pendekatan yang tepat memungkinkan seseorang dari segala usia untuk beradaptasi dan meningkatkan kebugaran mereka. Sebagai penggemar gym, ia menyarankan untuk memulai dengan perlahan dan meningkatkan intensitas secara bertahap, serta berkonsultasi dengan pelatih atau profesional medis jika ada kekhawatiran.

dengan wawasan medis dan dedikasi terhadap kebugaran, E.L. menunjukkan bahwa keseimbangan antara karir dan kesehatan dapat dicapai dengan baik.

Informan utama 1

I.N., seorang pengunjung gym berusia 19 tahun, memiliki pengalaman berlatih di gym selama 8 bulan. Selain berlatih di gym, I.N. juga menjalani aktivitas sebagai mahasiswa. Ia berlatih dengan durasi 1-2 jam setiap harinya. Dalam pengalamannya berlatih, Informan utama 1 pernah mengalami cedera di bagian kaki akibat gerakan *leg press*.

Menurut Informan utama 1, pengalaman berlatih memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan usia dalam hal berlatih di gym. "*Menurut saya sendiri, pengalaman berlatih adalah yang paling berpengaruh dibandingkan dengan usia, karena meskipun usia sudah lebih tua dibandingkan dengan orang lain bukan berarti bisa berlatih tanpa cedera tanpa pengalaman.*" (Informan utama 1, 2024)

Informan utama 2

D.H., seorang pengunjung gym berusia 31 tahun, telah memiliki pengalaman berlatih di gym selama 3 tahun. DH tidak memiliki pekerjaan atau aktivitas lainnya selain berlatih di gym. Ia konsisten berlatih dengan durasi 1-2 jam setiap sesinya. Selama berlatih, Informan utama 2

pernah mengalami cedera di bagian dada akibat gerakan *bench press*. Meskipun mengalami cedera, hal ini tidak menghalangi Dani untuk terus berlatih dan meningkatkan kemahirannya.

Menurut Informan utama 2, pengalaman berlatih merupakan faktor utama dalam berlatih di gym. "*Menurut saya, pengalaman berlatih adalah hal yang utama, dikarenakan semakin lama jam terbang semakin mahir juga seseorang tersebut berlatih,*" (Informan utama 2, 2024).

Informan utama ketiga

B.A., adalah seorang pekerja kantoran berusia 29 tahun yang baru memulai rutinitas gym sekitar 10 bulan yang lalu. Meskipun baru, B.A. sangat antusias dalam menjalani program kebugaran. Sayangnya, karena kurangnya pengalaman, ia pernah mengalami cedera otot punggung saat mencoba mengangkat beban berat tanpa panduan yang tepat. B.A. melatih dengan durasi 1-1,5 jam per sesi, tiga kali seminggu, dengan fokus pada latihan kekuatan dan sedikit latihan kardio. B.A. mengakui bahwa cedera yang dialaminya sebagian besar disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang teknik latihan yang benar. Ia menyadari pentingnya memiliki dasar yang kuat dalam teknik sebelum meningkatkan intensitas latihan. "*Saya dulu berpikir*

semakin berat beban yang diangkat, semakin cepat saya akan melihat hasilnya. Tapi saya salah. Teknik yang benar jauh lebih penting,"(informan utama 3, 2024)

Setelah cedera, B.A. memutuskan untuk berkonsultasi dengan pelatih pribadi dan mengikuti kelas pemula untuk memperbaiki tekniknya. Ia juga mulai lebih memperhatikan pemanasan dan pendinginan setelah sesi latihan. B.A. berpendapat bahwa pemanasan yang cukup membantu mempersiapkan otot dan sendi untuk aktivitas yang lebih intens, sehingga mengurangi risiko cedera. Menurut B.A., mendengarkan tubuh sendiri adalah kunci untuk mencegah cedera. *"Jika ada rasa sakit yang aneh atau tidak biasa, saya sekarang berhenti dan mencari tahu apa yang salah, daripada memaksakan diri,"*(informan utama 3, 2024). Ia juga menyarankan bagi pemula untuk tidak ragu mencari bantuan profesional untuk memulai rutinitas gym mereka dengan aman dan efektif. Pengalaman cedera yang dialami B.A. menjadi pelajaran berharga baginya untuk lebih berhati-hati dan teliti dalam menjalani latihan. Kini, dengan pendekatan yang lebih bijaksana, ia terus berlatih dengan tujuan meningkatkan kebugaran tanpa mengorbankan kesehatan.

Informan utama ke 4

D.A., adalah seorang desainer grafis berusia 27 tahun yang mulai

berolahraga di gym sekitar 6 bulan yang lalu. Sebagai pemula, D.A. sangat bersemangat untuk mendapatkan hasil cepat dalam program kebugarannya, namun kurang memiliki pengetahuan tentang teknik yang benar dan pentingnya pemanasan. Dalam bulan ketiga latihannya, D.A. mengalami cedera lutut saat mencoba latihan squat dengan beban yang terlalu berat. D.A. melatih dengan durasi 1-1,5 jam per sesi, tiga hingga empat kali seminggu, dengan fokus utama pada latihan kekuatan. Setelah mengalami cedera, ia menyadari bahwa pengetahuan dan teknik sangat penting untuk mencegah cedera dan memastikan latihan yang efektif. *"Saya terlalu bersemangat dan mencoba mengangkat beban yang tidak sesuai dengan kemampuan saya. Cedera ini membuat saya sadar betapa pentingnya mempelajari teknik yang benar,"* ujarnya. Setelah cedera, D.A. memutuskan untuk bekerja sama dengan pelatih pribadi yang membantunya memperbaiki teknik dan merancang program latihan yang lebih aman dan sesuai dengan kemampuannya. Ia juga mulai lebih memperhatikan pemanasan dan pendinginan setelah setiap sesi latihan. *"Pemanasan membantu mempersiapkan otot dan sendi untuk aktivitas yang lebih intens, dan pendinginan membantu mencegah rasa sakit dan cedera,"*(informan utama 4,

2024). D.A. sekarang memahami bahwa mendengarkan tubuh dan mengetahui batasan diri adalah kunci untuk mencegah cedera. "Jika ada rasa sakit yang tidak biasa atau jika saya merasa terlalu lelah, saya sekarang lebih berhati-hati dan tidak memaksakan diri," (informan utama 4, 2024).

Informan utama ke 5 ,

M.T., adalah seorang pekerja lepas berusia 34 tahun yang mulai aktif berolahraga di gym sekitar 9 bulan yang lalu. Meskipun baru di dunia kebugaran, M.T. sangat termotivasi untuk meningkatkan kebugarannya dan sering mengikuti berbagai kelas latihan tanpa banyak panduan. Sayangnya, dalam bulan kelima latihannya, M.T. mengalami cedera pergelangan kaki saat mengikuti kelas aerobik yang intens. M.T. biasanya berolahraga dengan durasi 1-2 jam per sesi, lima kali seminggu, dengan kombinasi latihan kardio, kekuatan, dan kelas kebugaran seperti aerobik dan spinning. Cedera tersebut terjadi karena M.T. tidak memperhatikan teknik yang benar dan tidak melakukan pemanasan yang cukup sebelum memulai latihan. "*Saya terlalu bersemangat dan sering langsung mengikuti kelas tanpa persiapan yang memadai. Akhirnya, saya mengalami cedera yang cukup serius,*".

Setelah cedera, M.T. berkonsultasi

dengan fisioterapis dan pelatih pribadi untuk mempelajari teknik yang benar dan pentingnya pemanasan serta pendinginan. Ia juga mulai fokus pada latihan rehabilitasi untuk memulihkan pergelangan kakinya. "*Pemanasan dan pendinginan sekarang menjadi bagian penting dari rutinitas saya. Saya juga lebih berhati-hati dalam mengikuti kelas dan memperhatikan teknik yang diajarkan oleh instruktur,*" (informan utama 5, 2024)

M.T. menekankan pentingnya mendengarkan tubuh dan mengenali batasan diri. "*Cedera ini mengajarkan saya untuk lebih peka terhadap tanda-tanda yang diberikan tubuh saya. Jika ada rasa sakit atau ketidaknyamanan, saya sekarang lebih bijak dalam mengambil jeda dan tidak memaksakan diri,*" (informan utama 5, 2024). Ia juga menganjurkan pemula untuk tidak terburu-buru dan memulai dengan intensitas yang sesuai kemampuan, serta mencari panduan dari pelatih atau instruktur yang berpengalaman. Dengan pengalaman cedera tersebut, M.T. kini lebih bijaksana dan hati-hati dalam menjalani latihan kebugaran. Dengan bimbingan yang tepat dan pendekatan yang lebih hati-hati, ia terus berusaha mencapai tujuan kebugarannya sambil memastikan kesehatan dan keselamatannya terjaga.

Informan utama ke 6

J.L., adalah seorang akuntan

berusia 31 tahun yang mulai aktif berolahraga di gym sekitar 7 bulan yang lalu. Dengan tujuan untuk menurunkan berat badan dan meningkatkan kebugarannya, J.L. sangat antusias mencoba berbagai jenis latihan tanpa banyak pengalaman sebelumnya.

Dalam bulan keempat latihannya, J.L. mengalami cedera bahu saat mencoba latihan angkat beban dengan teknik yang kurang tepat. J.L. melatih dengan durasi 1-1,5 jam per sesi, empat kali seminggu, dengan fokus utama pada latihan kekuatan dan sedikit kardio. Cedera bahu tersebut terjadi karena J.L. terlalu cepat meningkatkan beban tanpa memperhatikan teknik yang benar dan tanpa panduan dari pelatih. "*Saya terlalu bersemangat dan ingin melihat hasil cepat, jadi saya langsung mencoba beban berat tanpa benar-benar tahu caranya,*" katanya.

Setelah cedera, J.L. memutuskan untuk berhenti sejenak dan berkonsultasi dengan dokter serta pelatih pribadi untuk mempelajari teknik yang benar dan pentingnya pemanasan serta pendinginan. Ia juga mulai lebih memperhatikan postur tubuh dan teknik yang benar saat melakukan setiap latihan. "*Pemanasan dan pendinginan sekarang menjadi bagian rutin dari latihan saya. Saya juga memastikan untuk belajar teknik yang benar sebelum mencoba beban yang lebih*

berat," (informan utama 6, 2024)

J.L. menyadari bahwa kesabaran dan konsistensi adalah kunci untuk mencapai tujuan kebugaran dengan aman. "*Saya belajar untuk tidak terburu-buru dan mendengarkan tubuh saya. Jika ada rasa sakit yang tidak biasa, saya berhenti dan mencari tahu apa yang salah sebelum melanjutkan,*" (informan utama 6, 2024).

Ia juga menyarankan pemula untuk memulai dengan intensitas yang sesuai kemampuan mereka dan mencari bantuan profesional jika diperlukan. Pengalaman cedera tersebut telah mengajarkan J.L. untuk lebih berhati-hati dan bijaksana dalam menjalani latihan. Dengan pendekatan yang lebih terstruktur dan hati-hati, ia terus berlatih untuk mencapai tujuan kebugarannya sambil menjaga kesehatan dan keselamatannya.

Informan utama ke 7

R.K., adalah seorang guru berusia 26 tahun yang mulai berolahraga di gym sekitar 11 bulan yang lalu. Sebagai pemula yang sangat bersemangat, R.K. sering mencoba berbagai latihan tanpa cukup memperhatikan teknik dan pentingnya pemanasan. Pada bulan keenam latihannya, R.K. mengalami cedera punggung bawah saat melakukan *dead lift* dengan beban yang terlalu berat dan teknik yang kurang tepat. R.K. biasanya melatih dengan durasi 1-2 jam per sesi, tiga hingga lima kali

seminggu, dengan fokus pada latihan kekuatan dan kardio. Cedera tersebut membuatnya sadar akan pentingnya memiliki dasar yang kuat dalam teknik sebelum meningkatkan beban atau intensitas latihan. "*Saya terlalu ambisius dan ingin cepat melihat hasil, tapi akhirnya saya malah cedera karena tidak tahu teknik yang benar,*" (informan utama 7, 2024).

Setelah cedera, R.K. berkonsultasi dengan fisioterapis dan pelatih pribadi untuk mempelajari teknik yang benar dan pentingnya pemanasan serta pendinginan. Ia juga mengikuti program rehabilitasi untuk memulihkan punggungnya. "*Sekarang, saya selalu memastikan untuk melakukan pemanasan yang cukup dan memperhatikan teknik dengan seksama sebelum mencoba beban yang lebih berat.*" R.K. menekankan pentingnya mendengarkan tubuh dan memahami batasan diri untuk mencegah cedera. "*Jika ada rasa sakit atau ketidaknyamanan, saya sekarang lebih berhati-hati dan tidak memaksakan diri. Saya belajar untuk lebih sabar dan konsisten dalam latihan,*" (informan utama 7, 2024).

Ia juga mendorong pemula untuk tidak ragu mencari bantuan profesional untuk mendapatkan panduan yang tepat dan memulai latihan dengan aman. Pengalaman cedera tersebut telah menjadi pelajaran

berharga bagi R.K., yang kini lebih berhati-hati dan bijaksana dalam menjalani latihan kebugaran. Dengan bimbingan yang tepat dan pendekatan yang lebih hati-hati, ia terus berusaha mencapai tujuan kebugarannya sambil memastikan kesehatan dan keselamatannya terjaga.

Informan tambahan 1

RK adalah seorang pengunjung gym berusia 23 tahun yang memiliki pengalaman berlatih selama 4 tahun. Selain berlatih di gym, informan tambahan 1 juga berprofesi sebagai wiraswasta. Ia rutin meluangkan waktu untuk berlatih dengan durasi 1- 2 jam setiap sesinya. Selama berlatih, informan tambahan 1 pernah mengalami cedera di bagian kaki akibat gerakan squat. Meskipun mengalami cedera, hal ini tidak menghalangi untuk terus mempertahankan aktivitas gymnya.

Menurut informan tambahan 1, faktor usia juga penting dalam melihat seberapa bijaksana seseorang dalam mengambil keputusan saat berlatih. Namun, pengalaman berlatih memiliki pengaruh yang lebih besar karena membuka wawasan tentang berbagai hal dalam aktivitas gym. "Menurut saya pribadi, usia juga penting untuk melihat bagaimana seseorang bijak dalam mengambil keputusan saat berlatih, tapi pengalaman lebih berpengaruh karena semakin banyak pengalaman maka

semakin banyak hal yang diketahui dari aktivitas gym, (informan tambahan 1, 2024).

Informan tambahan 2

P.I., adalah seorang pengunjung gym berusia tahun yang baru memiliki pengalaman berlatih selama 4 bulan. Selain berlatih di gym, informan tambahan 2 juga berprofesi sebagai wiraswasta. Setiap harinya, ia menghabiskan waktu 1-2 jam untuk berlatih di gym. Selama berlatih, informan tambahan 2 belum pernah mengalami cedera.

Menurut informan tambahan 2, pengalaman berlatih memiliki pengaruh yang sangat besar dalam aktivitas gym. *"Menurut saya, pengalaman berlatih itu sangat berpengaruh, karena saya juga baru melakukan aktivitas gym. Dikarenakan pengalaman yang belum banyak jadinya saya pernah mengalami cedera, jadi pengalaman berlatih paling berpengaruh dibandingkan usia,* (informan tambahan 2, 2024)

Informan tambahan ke 3

E.R., adalah seorang arsitek berusia 35 tahun yang telah aktif berolahraga di gym selama lebih dari 3 tahun. Dengan jadwal kerja yang padat, E.R. tetap berkomitmen menjaga rutinitas kebugarannya untuk mempertahankan keseimbangan antara pekerjaan dan kesehatan. Dalam seluruh pengalamannya

berlatih di gym, E.R. belum pernah mengalami cedera serius. E.R. melatih dengan durasi 1-1,5 jam per sesi, lima kali seminggu, mengombinasikan latihan kekuatan, kardio, dan fleksibilitas. Ia percaya bahwa keberhasilan dalam latihan kebugaran berasal dari teknik yang benar dan konsistensi. *"Saya selalu memastikan untuk memulai setiap sesi dengan pemanasan yang cukup dan fokus pada teknik yang benar. Saya juga tidak tergesa-gesa dalam meningkatkan beban atau intensitas latihan,"* (informan tambahan 3, 2024).

Salah satu kunci keberhasilan E.R. dalam menghindari cedera adalah kedisiplinannya dalam mengikuti panduan pelatih dan selalu memperhatikan tubuhnya. *"Jika saya merasa terlalu lelah atau ada ketidaknyamanan, saya lebih memilih untuk istirahat atau menyesuaikan intensitas latihan daripada memaksakan diri. Saya juga rutin berkonsultasi dengan pelatih pribadi untuk memastikan program latihan saya tetap efektif dan aman,"* (informan tambahan 3, 2024). E.R. menekankan pentingnya memiliki pendekatan yang seimbang antara kerja dan kebugaran. *"Rutinitas latihan tidak hanya membantu saya menjaga kesehatan fisik, tetapi juga meningkatkan fokus dan produktivitas saya dalam bekerja. Kebugaran adalah bagian penting dari*

gaya hidup saya," (informan tambahan 3, 2024).

Ia juga menganjurkan pemula untuk tidak ragu mencari bantuan profesional dan memulai latihan dengan intensitas yang sesuai dengan kemampuan mereka. Dengan pengalaman yang lebih dari 3 tahun dan pendekatan yang hati-hati serta konsisten, E.R. berhasil menjaga kesehatannya tanpa mengalami cedera. Pendekatan yang terstruktur dan disiplin ini memungkinkan E.R. untuk terus mencapai tujuan kebugarannya sambil tetap mempertahankan performa yang optimal dalam pekerjaannya sebagai arsitek.

Informan tambahan ke 4

D.D., adalah seorang mahasiswa pascasarjana berusia 28 tahun yang telah aktif berolahraga di gym selama lebih dari 2,5 tahun. Di tengah kesibukan kuliahnya, D.D. tetap berkomitmen untuk menjaga kebugaran tubuhnya. Dalam seluruh pengalamannya berlatih di gym, R.S. belum pernah mengalami cedera serius. D.D. melatih dengan durasi 1-1,5 jam per sesi, enam kali seminggu, dengan fokus pada latihan kekuatan, kardio, dan mobilitas. Ia percaya bahwa kunci dari latihan yang aman dan efektif adalah memahami teknik yang benar dan mendengarkan tubuh. *"Saya selalu memastikan untuk melakukan pemanasan*

yang menyeluruh sebelum memulai latihan dan memperhatikan teknik saat melakukan setiap gerakan," (informan tambahan 4, 2024). D.D. juga menekankan pentingnya variasi dalam program latihan untuk menghindari kejenuhan dan overuse injury. *"Saya rutin mengganti jenis latihan dan intensitasnya agar tubuh saya tetap tertantang dan tidak mengalami cedera akibat repetisi yang berlebihan. Selain itu, saya selalu menyisihkan waktu untuk hari istirahat yang cukup agar tubuh bisa pulih dengan baik,"* (informan tambahan 4, 2024).

Menurut D.D., salah satu faktor penting dalam mencegah cedera adalah keteraturan dalam melakukan peregangan dan pendinginan. *"Setelah setiap sesi latihan, saya selalu menyempatkan waktu untuk pendinginan dan peregangan agar otot-otot saya tetap fleksibel dan mengurangi risiko cedera,"* (informan tambahan 4, 2024). Ia juga tidak ragu untuk berkonsultasi dengan pelatih atau fisioterapis jika merasakan ketidaknyamanan atau butuh saran dalam program latihannya. D.D. menekankan bahwa konsistensi dan kesabaran adalah kunci utama dalam mencapai kebugaran tanpa cedera. *"Tidak perlu terburu-buru. Mulailah dengan beban yang sesuai kemampuan dan tingkatkan secara bertahap. Jangan lupa untuk selalu*

mendengarkan tubuh Anda," (informan tambahan 4, 2024).

Ia juga mendorong pemula untuk mencari bimbingan dari pelatih yang berpengalaman agar bisa memulai dengan cara yang benar dan aman. Dengan pengalaman lebih dari 2,5 tahun dan pendekatan yang cermat serta terstruktur, D.D. berhasil menjaga kebugarannya tanpa mengalami cedera. Dengan disiplin dan pemahaman yang baik tentang pentingnya teknik dan pemulihan, D.D. terus mencapai tujuan kebugarannya sambil tetap fokus pada studi pascasarjananya.

Informan tambahan ke 5

R.T., adalah seorang pengusaha berusia 42 tahun yang telah aktif berolahraga di gym selama lebih dari 5 tahun. Di tengah kesibukannya menjalankan bisnis, R.T. selalu menyisihkan waktu untuk menjaga kebugaran tubuhnya. Dalam seluruh pengalamannya berlatih di gym, R.T. belum pernah mengalami cedera serius. R.T. melatih dengan durasi 1-2 jam per sesi, enam kali seminggu, dengan kombinasi latihan kekuatan, kardio, dan yoga. Ia sangat menyadari pentingnya teknik yang benar dan selalu memulai setiap sesi dengan pemanasan yang baik. "Saya selalu memastikan untuk mempersiapkan tubuh saya sebelum mulai latihan yang lebih intens. Pemanasan yang

cukup adalah kunci untuk menghindari cedera," (informan tambahan 5, 2024).

Selain itu, R.T. sangat disiplin dalam mengikuti program latihan yang bervariasi. "*Saya percaya bahwa variasi dalam latihan sangat penting untuk menjaga kebugaran tubuh secara keseluruhan dan menghindari overuse injury. Saya rutin mengubah program latihan saya setiap beberapa bulan untuk memastikan tubuh saya terus tertantang,*" (informan tambahan 5, 2024). R.T. juga menekankan pentingnya pemulihan dan istirahat. "*Setelah setiap sesi latihan, saya selalu melakukan pendinginan dan peregangan untuk membantu otot-otot saya pulih. Saya juga memastikan untuk mendapatkan tidur yang cukup setiap malam, karena istirahat adalah bagian penting dari proses pemulihan,*" . Ia juga tidak ragu untuk berkonsultasi dengan pelatih pribadi untuk mendapatkan saran dan memastikan latihan yang dilakukan sesuai dan aman. Menurut R.T., mendengarkan tubuh adalah salah satu kunci utama untuk mencegah cedera. "Jika saya merasa ada yang tidak beres atau ada rasa sakit yang tidak biasa, saya segera menyesuaikan latihan atau istirahat. Saya belajar untuk tidak memaksakan diri dan lebih bijaksana dalam menjalani latihan," (informan tambahan 5, 2024).

Ia juga mendorong orang-orang yang baru memulai latihan di gym untuk tidak terburu-buru dan selalu mempelajari teknik yang benar. Dengan pengalaman lebih dari 5 tahun dan pendekatan yang cermat serta disiplin, R.T. berhasil menjaga kebugarannya tanpa mengalami cedera. Pendekatan yang terstruktur dan bijaksana ini memungkinkan R.T. untuk terus mencapai tujuan kebugarannya sambil tetap sukses menjalankan bisnisnya.

Informan tambahan ke 6

G.R., adalah seorang manajer pemasaran berusia 33 tahun yang telah berolahraga di gym selama lebih dari 6 tahun. Meskipun memiliki pekerjaan yang sibuk, G.R. selalu menyisihkan waktu untuk menjaga kebugarannya. Sepanjang pengalamannya berlatih di gym, G.R. belum pernah mengalami cedera serius. G.R. melatih dengan durasi 1-1,5 jam per sesi, lima kali seminggu, dengan kombinasi latihan kekuatan dan kardio. Ia sangat mementingkan teknik yang benar dan selalu memulai setiap sesi dengan pemanasan yang memadai. "*Saya percaya bahwa pemanasan adalah kunci untuk mempersiapkan tubuh dan menghindari cedera. Saya selalu meluangkan waktu setidaknya 10-15 menit untuk pemanasan sebelum mulai latihan utama,*" (informan tambahan 6, 2024).

Selain itu, G.R. memastikan untuk

mengikuti program latihan yang bervariasi untuk menjaga tubuhnya tetap tertantang dan mencegah kebosanan. "*Saya selalu mengubah rutinitas latihan saya setiap beberapa bulan untuk menantang otot-otot saya dan menjaga semangat. Saya percaya variasi sangat penting untuk perkembangan yang berkelanjutan,*" (informan tambahan 6, 2024). G.R. juga sangat disiplin dalam melakukan pendinginan setelah setiap sesi latihan. "*Pendinginan dan peregangan setelah latihan membantu otot-otot saya pulih dan mengurangi ketegangan. Saya merasa lebih segar dan siap untuk sesi berikutnya,*" (informan tambahan 6, 2024).

Ia juga memperhatikan pola makan dan asupan nutrisi untuk mendukung pemulihan dan kinerja latihan. Menurut G.R., mendengarkan tubuh adalah salah satu kunci utama untuk mencegah cedera. "*Jika saya merasa ada yang tidak beres atau ada ketidaknyamanan, saya tidak ragu untuk menyesuaikan latihan atau mengambil istirahat. Saya belajar untuk lebih peka terhadap sinyal dari tubuh saya dan tidak memaksakan diri,*" (informan tambahan 6, 2024).

Ia juga mendorong pemula untuk mencari bimbingan dari pelatih yang berpengalaman agar dapat memulai dengan cara yang benar dan aman. Dengan pengalaman lebih dari 4 tahun dan

pendekatan yang disiplin serta hati-hati, G.R. berhasil menjaga kebugarannya tanpa mengalami cedera. Dengan pemahaman yang baik tentang pentingnya teknik, pemulihan, dan variasi latihan, G.R. terus mencapai tujuan kebugarannya sambil tetap berprestasi dalam karirnya sebagai manajer pemasaran.

Informan tambahan 7

S.A., adalah seorang analis keuangan berusia 29 tahun yang telah berolahraga di gym selama lebih dari 3 tahun. Meskipun memiliki pekerjaan yang penuh tekanan, tetap berkomitmen menjaga kebugarannya. Sepanjang pengalamannya berlatih di gym, belum pernah mengalami cedera serius. S.A., melatih dengan durasi 1-1,5 jam per sesi, lima kali seminggu, dengan kombinasi latihan kekuatan dan kardio. Ia sangat mementingkan teknik yang benar dan selalu memulai setiap sesi dengan pemanasan yang memadai. "*Pemanasan sangat penting untuk mempersiapkan otot dan sendi saya sebelum latihan utama. Saya selalu meluangkan waktu sekitar 15 menit untuk pemanasan,*" (informan tambahan 7, 2024).

Selain itu, memiliki pendekatan yang disiplin dalam menjalankan program latihan yang bervariasi untuk menjaga tubuhnya tetap tertantang. "*Saya rutin mengganti program latihan setiap*

beberapa bulan agar otot-otot saya tidak terbiasa dengan satu jenis latihan. Variasi ini membantu saya tetap termotivasi dan mencegah cedera akibat repetisi yang berlebihan," (informan tambahan 7, 2024)

Pemulihan juga menjadi fokus utama bagi . setelah setiap sesi latihan. "*Saya selalu melakukan pendinginan dan peregangan untuk membantu otot-otot saya pulih dan mengurangi risiko cedera. Saya juga memastikan mendapatkan cukup tidur dan mengonsumsi nutrisi yang baik untuk mendukung pemulihan,*" (informan tambahan 7, 2024)

Menurut S.A., mendengarkan tubuh adalah salah satu kunci utama untuk mencegah cedera. "*Jika ada rasa sakit atau ketidaknyamanan, saya segera menyesuaikan latihan atau saya belajar untuk tidak memaksakan diri dan lebih bijaksana dalam menjalani latihan,*" (informan tambahan 7, 2024).

Ia juga mendorong pemula untuk tidak ragu mencari bantuan dari pelatih profesional untuk mendapatkan panduan yang tepat. Dengan pengalaman lebih dari 3 tahun dan pendekatan yang hati-hati serta disiplin, berhasil menjaga kebugarannya tanpa mengalami cedera. Pendekatan yang terstruktur dan bijaksana ini memungkinkan S.A., untuk terus mencapai tujuan kebugarannya sambil tetap sukses dalam karirnya sebagai analis keuangan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok usia 18-25 tahun mengalami frekuensi cedera tertinggi, mencapai 60%, dengan jenis cedera yang paling umum adalah cedera kaki dan cedera dada. Kelompok usia 26- 35 tahun mengalami frekuensi cedera yang lebih rendah, yaitu 40%, dengan cedera dada sebagai jenis cedera yang paling sering terjadi. Sementara itu, kelompok usia 36-50 tahun tidak mengalami cedera sama sekali, hal ini menunjukkan bahwa semakin muda usia pengunjung, semakin tinggi risiko cedera yang mereka alami, terutama pada jenis cedera yang melibatkan kaki dan dada.

Faktor yang mungkin menjelaskan yang lebih intens pada kelompok usia 18-25 tahun. Individu dalam kelompok usia ini sering kali mencoba angkat beban yang lebih berat dan melakukan latihan yang lebih kompleks tanpa mempertimbangkan teknik yang benar. Sebaliknya, kelompok usia 26-35 tahun cenderung mengalami cedera pada bagian tubuh yang lebih sering digunakan dalam latihan dasar, mungkin karena ketidaksesuaian beban atau teknik latihan yang kurang optimal. Dengan memahami pola cedera ini, gym dapat merancang program latihan yang lebih aman dan sesuai dengan kebutuhan setiap kelompok usia.

Penelitian oleh Glasgow et al. (2016) menunjukkan bahwa cedera pada sering terjadi akibat teknik yang kurang tepat dan beban yang melebihi kapasitas otot saat melakukan bench press. Penelitian ini mendukung temuan bahwa cedera dada lebih umum di antara kelompok usia 26- 35 tahun yang sering melakukan latihan angkat beban. Selain itu, cedera pada kaki terutama disebabkan oleh teknik yang salah dalam latihan kaki dan aktivitas kardio yang intens, yang juga sesuai dengan data cedera pada kelompok usia 18-25 tahun.

Hubungan antara pengalaman berlatih dan tingkat cedera menunjukkan perbedaan signifikan dalam distribusi cedera di antara kelompok pemula, menengah, dan lanjutan. Pengunjung pemula, dengan pengalaman kurang dari satu tahun, sering mengalami cedera bahu dan dada, kemungkinan besar karena kurangnya pemahaman tentang teknik yang benar dan penyesuaian dengan intensitas latihan. Pengalaman latihan yang kurang membuat mereka lebih rentan terhadap cedera akibat teknik yang salah dan belum terbiasanya tubuh mereka dengan latihan.

Di sisi lain, pengunjung dengan pengalaman berlatih menengah (1-5 tahun) lebih sering mengalami cedera kaki dan dada. Meskipun mereka telah memiliki

pengalaman, mereka mungkin belum atau melakukan latihan dengan beban yang lebih berat tanpa pengetahuan yang cukup tentang pencegahan cedera. Pengunjung dengan pengalaman lanjutan, yaitu lebih dari 5 tahun, cenderung mengalami cedera dada dan lutut. Hal ini bisa disebabkan oleh *overtraining* atau penggunaan beban yang sangat berat, serta rasa percaya diri yang mungkin membuat mereka mengabaikan teknik yang benar atau pemanasan yang diperlukan.

Dengan demikian, penting bagi Gym Numero Uno untuk menyediakan pelatihan yang sesuai dan program yang mempertimbangkan usia dan tingkat pengalaman berlatih pengunjung. Program pelatihan yang disesuaikan dengan usia dan pengalaman akan membantu mengurangi risiko cedera dan memastikan keselamatan serta efektivitas latihan. Edukasi tentang teknik yang benar, pentingnya pemanasan, dan penggunaan alat pelindung juga harus menjadi bagian integral dari program latihan untuk meminimalkan risiko cedera di gym.

Faktor risiko potensial yang berkontribusi terhadap cedera di Gym Numero Uno mencakup kondisi fisik fasilitas, pemakaian alat yang tidak benar, kurangnya pengawasan dan pelatihan, faktor lingkungan, serta kurangnya pemanasan dan pendinginan. Kondisi

fasilitas yang kurang terawat atau rusak dapat meningkatkan risiko cedera. Sebagai contoh, salah satu informan menyebutkan, "Kami sering menerima keluhan cable gym yang seret dan peralatan yang rusak. Ini sangat berbahaya, terutama saat latihan angkat beban." (informan utama 1, trainer). Contoh cedera yang terkait dengan masalah ini adalah cedera tricep akibat tali yang tersangkut saat penarikan beban.

Pemakaian alat yang tidak benar juga menjadi masalah signifikan. Banyak pengunjung yang tidak tahu cara menggunakan alat dengan benar, yang dapat menyebabkan cedera. Salah satu informan mengungkapkan, "Saya melihat banyak anggota yang tidak membaca instruksi penggunaan alat atau meminta bantuan pelatih, sehingga mereka sering menggunakan alat dengan cara yang salah." (informan utama 2, trainer). Cedera dada akibat penggunaan mesin bench press yang tidak tepat merupakan contoh dari masalah ini.

Kurangnya pengawasan dan pelatihan juga berkontribusi terhadap cedera. Pengawasan yang kurang dari pelatih atau staf gym dapat menyebabkan pengunjung melakukan latihan dengan teknik yang salah. Seorang pengunjung gym berkomentar, "Kadang-kadang, gym terlalu ramai dan pelatih tidak bisa mengawasi semua anggota. Akibatnya,

banyak yang melakukan latihan dengan teknik yang salah." (informan utama 1, pengunjung gym). Cedera kaki akibat teknik squat yang salah adalah salah satu contoh cedera yang sering terjadi.

Faktor lingkungan seperti pencahayaan yang buruk atau suhu ruangan yang tidak nyaman dapat mempengaruhi kinerja dan keselamatan pengunjung. Menurut salah satu informan, "Peletakan alat gym yang tidak tertata rapi di beberapa area gym membuat sulit untuk berjalan dengan aman, terutama saat tidak waspada saat berjalan." (informan tambahan 2, pengunjung gym).

Cedera karena tersandung atau menabrak alat akibat peletakan yang tidak rapi merupakan contoh dari masalah ini. Kurangnya pemanasan dan pendinginan juga berkontribusi terhadap cedera. Banyak pengunjung yang tidak melakukan pemanasan atau pendinginan dengan benar, yang meningkatkan risiko cedera otot. Seorang pengunjung gym mengungkapkan, "Banyak pengunjung yang langsung mulai latihan tanpa pemanasan, terutama saat mereka terburu-buru. Ini sangat berisiko." (Dani, pengunjung gym). Cedera kaki akibat kurangnya pemanasan adalah contoh spesifik dari masalah ini.

Berbagai faktor risiko yang berkontribusi terhadap cedera di Gym

Número Uno mencakup kondisi fisik fasilitas, pemakaian alat yang tidak benar, kurangnya pengawasan dan pelatihan, faktor lingkungan, serta kurangnya pemanasan dan pendinginan. Penanganan terhadap faktor-faktor ini melalui perawatan fasilitas yang baik, edukasi penggunaan alat, peningkatan pengawasan, serta pengelolaan lingkungan gym yang lebih baik dapat mengurangi risiko cedera dan meningkatkan keselamatan pengunjung.

Rekomendasi dan strategi pencegahan yang efektif untuk meminimalkan risiko cedera dan meningkatkan keselamatan pengunjung Gym Número Uno ini didasarkan pada temuan dari analisis data sebelumnya, yang mempertimbangkan faktor usia dan pengalaman berlatih.

Penting untuk menjaga keamanan dan kenyamanan pengunjung dengan melakukan pemeriksaan dan pemeliharaan rutin fasilitas gym. Pastikan semua peralatan dan fasilitas dalam kondisi baik dan aman digunakan dengan memeriksa kondisi mesin dan alat berat secara berkala. Selain itu, pastikan lantai tidak licin dan bebas dari benda yang dapat menyebabkan tergelincir. Segera ganti atau perbaiki peralatan yang rusak atau aus untuk mencegah potensi cedera.

Edukasi pengunjung mengenai cara

penggunaan alat yang benar adalah langkahkunci dalam menghindari cedera. Adakan sesi orientasi untuk anggota baru tentang penggunaan alat, pasang instruksi penggunaan alat di dekat setiap peralatan, dan sediakan pelatih yang selalusiap membantu dan memberikan panduan. Tingkatkan pengawasan oleh pelatih dengan menambah jumlah pelatih saat gym dalam kondisi ramai dan pastikan pelatih aktif memberikan koreksi serta saran teknik kepada pengunjung.

Pastikan pengunjung melakukan pemanasan sebelum latihan dan pendinginan setelah latihan untuk mencegah cedera otot. Pasang poster yang mengingatkan pentingnya pemanasan dan pendinginan serta sediakan kelas khusus untuk pemanasan dan pendinginan. Sesuaikan program latihan dengan usia dan tingkat pengalaman pengunjung untuk mengurangi risiko cedera dengan membuat program latihan khusus untuk pemula, menengah, dan lanjutan. Selain itu, lakukan evaluasi rutin terhadap program latihan untuk memastikan kesesuaian dengan kemampuan pengunjung dan sediakan opsilatihan yang lebih ringan untuk anggotayang lebih tua atau yang baru memulai.

Anjurkan penggunaan alat pelindung seperti knee wraps, wrist

straps, dan belt angkat berat. Sediakan alat pelindung yang dapat dipinjam atau dibeli di gym, berikan panduan penggunaan alat pelindung pada setiap sesi latihan, dan pasang poster atau video tutorial tentang pentingnya alat pelindung dan cara penggunaannya. Dengan langkah-langkah ini, gym dapat menjadi tempat yang lebih aman dan nyaman bagi semua pengunjung.

Berikut merupakan Contoh Panduan Pencegahan Cedera untuk dapat diterapkan sebagai pencegahan cedera di Gym Numero Uno. Panduan Pencegahan Cedera di Gym Numero Uno

1. Pemeriksaan Fasilitas. Periksa alat berat dan mesin setiap minggu, ganti alat yang rusak segera
2. Penggunaan Alat. Ikuti sesi orientasi penggunaan alat, baca instruksi yang terpasang di dekat alat.
3. Pengawasan oleh Pelatih. Tanyakan kepada pelatih jika ragu tentang teknik, manfaatkan sesi latihan personal.
4. Pemanasan dan Pendinginan. Lakukan pemanasan minimal 10 menit sebelum latihan, lakukan pendinginan setelah latihan.
5. Program Latihan. Ikuti program latihan yang sesuai dengan level Anda, rutinevaluasi dengan pelatih.
6. Alat Pelindung. Gunakan knee wraps, wrist straps, dan belt angkat berat jika diperlukan, pelajari cara

penggunaan alat pelindung yang benar. Dengan mengikuti panduan dan rekomendasi ini, diharapkan risiko cedera di Gym Numero Uno dapat diminimalkan dan keselamatan pengunjung dapat ditingkatkan. Keselamatan adalah prioritas utama, dan dengan kerjasama antarapengunjung dan manajemen gym, lingkungan latihan yang aman dan nyaman dapat terwujud.

KESIMPULAN

1. Cedera yang umum terjadi di Gym Numero Uno meliputi cedera dada dan kaki, yang sering disebabkan oleh teknik latihan yang salah dan penggunaan beban yang tidak sesuai. Kurangnya pemanasan, pendinginan, dan pengawasan juga berkontribusi terhadap peningkatan cedera. Edukasi mengenai teknik yang benar dan penggunaan alat pelindung dapat membantu mengurangi insiden cedera.
2. Kelompok usia 18-25 tahun menunjukkan frekuensi cedera tertinggi, terutama pada kaki dan dada, karena kecenderungan mereka untuk mencoba angkat beban yang lebih berat dan melakukan latihan yang lebih kompleks. Kelompok usia 26-35 tahun juga mengalami cedera, meskipun frekuensinya lebih rendah

dibandingkan kelompok usia yang lebih muda. Sementara itu, kelompok usia yang lebih tua cenderung lebih berhati-hati dan berpengalaman, sehingga risiko cedera mereka lebih rendah.

3. Pengunjung dengan pengalaman berlatih kurang dari satu tahun lebih sering mengalami cedera, terutama pada bahu dan dada, akibat kurangnya pemahaman teknik yang benar. Pengunjung dengan pengalaman 1-5 tahun juga menghadapi cedera, terutama pada kaki dan dada, disebabkan oleh peningkatan intensitas latihan tanpa pengetahuan yang memadai. Pengunjung dengan pengalaman lebih dari lima tahun sering mengalami cedera akibat overtraining atau pengabaian teknik yang benar.
4. Faktor risiko cedera di Gym Numero Uno mencakup fasilitas yang kurang terawat, penggunaan alat yang tidak benar, kurangnya pengawasan, lingkungan yang tidak aman, serta kurangnya pemanasan dan pendinginan. Fasilitas yang rusak dan teknik latihan yang salah secara signifikan meningkatkan risiko cedera. Perbaikan fasilitas, edukasi tentang penggunaan alat yang benar, serta peningkatan pengawasan dapat mengurangi risiko cedera. Untuk meminimalkan cedera di Gym Numero

Uno, beberapa strategi yang direkomendasikan meliputi pemeriksaan rutin fasilitas, edukasi tentang penggunaan alat yang benar, peningkatan pengawasan, serta penerapan pemanasan dan pendinginan yang memadai. Program latihan harus disesuaikan dengan usia dan tingkat pengalaman pengunjung, serta penggunaan alat pelindung dianjurkan. Langkah-langkah ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan latihan yang lebih amandan efektif.

SARAN

Berikut adalah saran untuk meminimalkan risiko cedera dan meningkatkan keselamatan pengunjung di Gym Numero Uno:

1. Lakukan pemeriksaan rutin dan pemeliharaan peralatan gym untuk memastikan semua peralatan dalam kondisi baik dan aman digunakan. Ganti atau perbaiki segera peralatan yang rusak atau aus untuk mencegah cedera akibat alat yang tidak berfungsi dengan

baik.

2. Adakan sesi orientasi rutin bagi anggota baru mengenai cara penggunaan alat yang benar. Pasang instruksi penggunaan didekat setiap alat dan sediakan pelatih yang siap memberikan panduan dan bantuan langsung untuk memastikan teknik yang benar selama latihan.
3. Tingkatkan jumlah pelatih yang bertugas, terutama saat gym sedang ramai, untuk memastikan pengawasan yang memadai. Pelatih harus aktif memberikan koreksi dan saran teknik kepada pengunjung serta mengawasi latihan mereka secara terus-menerus untuk mencegah teknik yang salah.
4. Edukasi pengunjung tentang pentingnya pemanasan sebelum latihan dan pendinginan setelah latihan. Pasang poster yang mengingatkan pentingnya pemanasan dan pendinginan serta sediakan kelas khusus untuk pemanasan dan pendinginan guna memastikan semua pengunjung melakukan prosedur ini dengan benar untuk mengurangi risiko cedera otot.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnasser, S., Alyamani, A., AlDawod, I., & Almujiil, A. (2022). Prevalence and type of injuries among gym members in Saudi Arabia. *Saudi Journal of Sports Medicine*, 22(1), 30-37
- Bompa, T. O. (2000). *Total training for young champions*. Human Kinetics. Cava, G. L. (2015). Pengobatan dan Olahraga Bunga Rampai. *Semarang: Dahara Prize*. CNN. (2019). <https://edition.cnn.com/>

- Dharmadi, M. A. (2015). Keselamatan Olahraga Melalui Buku Pedoman Keselamatan Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 4(2).
- Escamilla, R. F., et al. (2018). Biomechanics of the Knee During Closed Kinetic Chain and Open Kinetic Chain Exercises.
- Graha, A. S. (2018). Terapi Masase Frilage Dalam Penatalaksanaan Cedera Olahraga Pada Lutut Dan Engkel. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, (2)
- Gray, S. E., & Finch, C. F. (2015). The causes of injuries sustained at fitness facilities presenting to Victorian emergency departments-identifying the main culprits. *Injury epidemiology*, 2, 1-8.
- Herlina, H., Burhan, Z., & Ashari, L. H. (2022). SOSIALISASI PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA TINGKAT SD SE-KECAMATAN PRAYA TENGAH KABUPATEN LOMBOK TENGAH NTB. *DEVOTE: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 1(1), 1-7.
- Hootman, J. M., et al. (2018). Epidemiology of Musculoskeletal Injuries Among Sedentary and Physically Active Adults.
- Hurley, B. F., et al. (2013). Resistance Training and Muscle Strength
- Jakeman, L. B., Hoschouer, E. L., & Basso, D. M. (2011). Injured mice at the gym: review, results and considerations for combining chondroitinase and locomotor exercise to enhance recovery after spinal cord injury. *Brain research bulletin*, 84(4-5), 317-326.
- Larson, Peter. (2012). The Changing Nature of Running Injuries in the 1970's. <https://runblogger.com/2012/06/changing-nature-of-running-injuries-in.html>
- Morgan, L. W. (2010). Mengobati Cedera Secara Alami. *Wendra Ali. Terjemahan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Myer, G. D., et al. (2011). The Influence of Age on Lower Extremity Injury Risk in Athletes. Noteboom, L., Kemler, E., van Beijsterveldt, A. M. C., Hoozemans, M. J. M., van der Helm, F. C.T., & Verhagen, E. A. L. M. (2023). Factors associated with gym-based fitness injuries: A case-control study. *JSAM Plus*, 2, 100032.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan.
- Priyonoadi, B. (2012). Pencegahan Cedera Olahraga. In *Seminar Nasional*. Yogyakarta: UNY Press.
- Bompa, Tudor O. (2000). Total Training for Young Champions (dalam Yustinus Sukarmin. Jurnal). USA: Human Kinetics
- Rusli Lutan (2001). Penanggulangan Cedera Olahraga pada Anak Sekolah Dasar. Jakarta: Ditjen Olahraga
- Sekartaji, D. A., & Wijanarko, B. (2017). Identifikasi dan Penanganan Cedera Pada Atlet Pelatnas Asean Para Games NPC Indonesia Tahun 2017. *Smart Sport*, 11(1).
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Pendidikan.

Sukarmin, Y. (2010). Cedera Olahraga Dalam Perspektif Teori Model Ekologi. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*.

Walker, B. (2018). *The Anatomy of Sports Injuries: Your Illustrated Guide to Prevention, Diagnosis, and Treatment*. North Atlantic Books.