

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



NAMA : M. Habibi Assapari

NPM : 2020240009

**PROGRAM STUDI KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS INDO GLOBAL MANDIRI
2024**

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

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
Sarjana Terapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (S.Tr.KKK)
Pada Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja
Fakultas Teknik Universitas Indo Global Mandiri**



NAMA : M. Habibi Assapari

NPM : 2020240009

**PROGRAM STUDI KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS INDO GLOBAL MANDIRI
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

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

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
Sarjana Terapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (S.Tr.KKK)
Pada Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja
Fakultas Teknik Universitas Indo Global Mandiri

Disusun oleh :

NAMA : M. Habibi Assapari

NPM : 2020240009

Palembang, 10 Agustus 2024

Ketua Program Studi K3,

Dekan Fakultas Teknik,

FAKULTAS TEKNIK

UIGM

Dr. Sumi Amariena Hamim,
ST., MT., IPM., ASEAN Eng.
NIDN. 0229117101



Avicenna, Ph.D.
NIDN. 0212118701

HALAMAN PENGESAHAN

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

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
Sarjana Terapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (S.Tr.KKK)
Pada Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja
Fakultas Teknik Universitas Indo Global Mandiri

Disusun oleh :

NAMA : M. Habibi Assapari

NPM : 2020240009

Palembang, 10 Agustus 2024

Dosen Pembimbing I,

Dosen Pembimbing II



Atidira Dwi Hanani, S.K.M., M.K.M.

NIDN. NIDN. 0204079501



Samat, S.Si., M.Si

NIDN. 0229127203

Mengetahui,

Ketua Program Studi K3,



Avicenna, Ph.D

NIDN. 0212118701

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya ilmiah ini berupa Laporan Tugas Akhir oleh :

Nama : M. Habibi Assapari

NPM : 2020240009

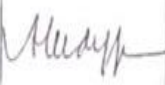
Judul : PROFIL CEDERA DAN FAKTOR RISIKO PADA
PENGUNJUNG GYM NUMERO UNO BERDASARKAN USIA DAN
PENGALAMAN BERLATIH

telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Tugas Akhir Program Studi
Keselamatan dan Kesehatan Kerja Fakultas Teknik Universitas Indo Global
Mandiri pada tanggal 31 Juli 2024.



Palembang, 10 Agustus 2024

Tim Penguji Tugas Akhir

Ketua

Dr. Eng. Ir. Agus Geter Edy Sutjipto NIDN. 0227086402		Tanggal : 10-08-2024
---	---	----------------------

Anggota

Prof. Erry Yulian T. Adesta, PhD NIDN. 0313076201		Tanggal : 10-08-2024
Imron S.Pd., M.Si NIDN. 0215128902		Tanggal : 10-08-2024

Palembang, 10 Agustus 2024

Ketua Program Studi K3,



Avicenna, Ph.D

NIDN. 0212118701

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : M. Habibi Assapari

NPM : 2020240009

Dengan ini menyatakan bahwa Tugas Akhir yang berjudul : PROFIL CEDERA DAN FAKTOR RISIKO PADA PENGUNJUNG GYM NUMERO UNO BERDASARKAN USIA DAN PENGALAMAN BERLATIH

tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya / pendapat yang pernah ditulis oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam Daftar Acuan / Daftar Pustaka.

Apabila ditemukan suatu jiplakan / plagiat, maka saya bersedia menerima akibat berupa sanksi akademis dan sanksi lain yang diberikan oleh yang berwenang sesuai ketentuan, peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Palembang, 10 Agustus 2024

Yang membuat pernyataan



M. Habibi Assapari

NPM. 2020240009

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : M. Habibi Assapari

NPM : 2020240009

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Dosen Pembimbing dan Universitas Indo Global Mandiri (UIGM) Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif karya ilmiah saya yang berjudul "PROFIL CEDERA DAN FAKTOR RISIKO PADA PENGUNJUNG GYM NUMERO UNO BERDASARKAN USIA DAN PENGALAMAN BERLATIH" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UIGM berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dan saya tanda tangani secara sadar dan sebenarnya, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 10 Agustus 2024

Yang membuat pernyataan



Nama M. Habibi Assapari

NPM. 2020240009

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama :M. Habibi Assapari
NPM :2020240009
Tempat, Tanggal Lahir : Muara Punjung, 05 April 2003
Nama Orang Tua : Sucipto

Riwayat Pendidikan :

2016-2019 : SMAN 2 Babat Toman

2013-2016 : SMPN 2 Babat Toman

2007-2013 : SDN Muara Punjung

2006-2007 : TK Pratiwi

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, kami dapat menyelesaikan penulisan tugas akhir ini dengan judul **“Profil Cedera Dan Faktor Risiko Pada Pengunjung Gym Numero Uno Berdasarkan Usia Dan Pengalaman Berlatih”**. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membimbing umat manusia dari kegelapan menuju cahaya.

Penulisan tugas akhir ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Teknik, Universitas Indo Global Mandiri. Kami menyadari bahwa dalam perjalanan penulisan tugas akhir ini, banyak sekali bantuan dan dorongan yang penulis terima. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tugas akhir ini masih terdapat kekurangan. Namun, berkat usaha, bantuan, serta bimbingan dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Maka dari itu, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. H. Marzuki Alie, S.E., M.M., selaku Rektor Universitas Indo Global Mandiri Palembang.
2. Dr. Sumi Amariena Hamim, S.T., M.T., IPM., ASEAN Eng., selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Indo Global Mandiri Palembang.
3. Avicenna, Ph.D., selaku Ketua Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja Fakultas Teknik.
4. Atidira Dwi Hanani, S.K.M., M.K.M., selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan waktu, masukan, dan bimbingan guna penyempurnaan penulisan tugas akhir ini.
5. Samat, S.Si., M.Si., selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan nasihat serta meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dengan penuh kesabaran.
6. Segenap dosen Program Studi Fakultas Teknik yang telah membekali banyak ilmu pengetahuan kepada penulis dalam menempuh studi perkuliahan.
7. Orang tua dan kakak saya yang senantiasa memberikan bantuan secara

moral maupun material dan selalu mendoakan yang terbaik agar penulis dapat mewujudkan cita-cita.

8. Tugas akhir ini saya dedikasikan dengan sepenuh hati kepada seseorang yang selalu menjadi sumber inspirasi dan semangat saya, yaitu kekasih bac tercinta, my bebiy Innayah Nurhasanah. Terima kasih atas segala dukungan, cinta, dan kesabaranmu selama ini. Keberadaanmu telah menjadi kekuatan bagi saya dalam menyelesaikan setiap tantangan yang datang. Ketulusan dan perhatianmu memberikan warna dalam hari-hariku, dan kehangatan cintamu selalu menguatkan langkahku. Semoga segala harapan dan mimpi yang kita rajut bersama dapat terwujud di masa depan.

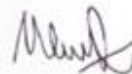
9. Seluruh teman-teman yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu per satu yang telah membantu dan memberikan semangat serta kerja samanya.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih terdapat banyak kesalahan dan kekurangan dikarenakan keterbatasan pengetahuan maupun pengalaman penulis. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik dari pembaca demi kesempurnaan tugas akhir ini. Semoga penyusunan tugas akhir ini dapat memberikan manfaat dan gambaran yang baik bagi para pembaca dan kita semua. Semoga tugas akhir ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi yang baik bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan pendidikan di masa yang akan datang.

Akhir kata, saya mohon maaf atas segala kekurangan dan kesalahan yang terdapat dalam tugas akhir ini. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan hidayah, rahmat, dan keberkahan-Nya kepada kita semua.

Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Palembang, 10 Agustus 2024



M. Habibi Assapari

NPM 2020240009

ABSTRAK

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. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor tersebut, serta hubungan antara usia dan pengalaman berlatih dengan kejadian cedera. Metode yang digunakan meliputi wawancara dengan 18 informan yang terdiri dari pelatih dan pengunjung gym, serta observasi langsung di lokasi penelitian. Hasil penelitian 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. 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

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. This study aims to analyze these factors, as well as the relationship between age and training experience with the incidence of injuries. The methods used include interviews with 18 informants consisting of trainers and gym visitors, as well as direct observation at the research location. The 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. 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.*

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vi
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
RIWAYAT HIDUP PENULIS	viii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK.....	xi
<i>ABSTRACT</i>	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Ruang Lingkup Penelitian	3
1.5 Sistematika Penelitian	4

BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Keselamatan Berolahraga.....	5
2.2 Manfaat Olahraga/Fitness bagi Kesehatan Tubuh	6
2.3 Faktor Risiko Cedera saat Olahraga Gym.....	7
2.4 Penelitian Terdahulu	10
2.5 Kerangka Teori.....	12
2.6 Kerangka Konsep	13
BAB III	14
METODE PENELITIAN	14
3.1 Desain Penelitian.....	14
3.2 Lokasi Penelitian.....	14
3.3 Populasi dan Sampel	15
3.4 Variabel Penelitian	15
3.5 Metode Pengumpulan Data	15
3.5.1 Wawancara.....	15
3.5.2 Observasi	15
3.5.3 Dokumentasi.....	16
3.6 Metode Analisis Data.....	16
3.7 Etika Penelitian.....	16
3.8 Pengolahan dan Presentasi	17
3.9 Batasan Penelitian	17
3.10 Diagram Alir Penelitian	18
3.11 Jadwal Penelitian.....	19
BAB IV	20

HASIL DAN PEMBAHASAN	20
4.1 Karakteristik Informan	20
4.2 Hasil Wawancara.....	21
4.3 Pola Cedera yang Umum Terjadi di Gym Numero Uno	33
4.4 Hubungan Antara Usia Pengunjung dan Tingkat Cedera	35
4.5 Hubungan Antara Pengalaman berlatih dan Tingkat Cedera.....	36
4.6 Faktor Risiko yang Berkontribusi Terhadap Cedera di Gym Numero Uno	37
4.7 Rekomendasi dan Strategi Pencegahan Cedera	38
BAB V	41
KESIMPULAN DAN SARAN	41
5.1 Kesimpulan.....	41
5.2 Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	44
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	45
Lampiran 2. Panduan Wawancara.....	46
Lampiran 3. Dokumentasi	48
Lampiran 4. Lembar Bimbingan	49
Lampiran 5 Lembar NDA.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	10
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian.....	19
Tabel 4.1 Karakteristik Informan.....	20
Tabel 4.2 Hubungan Antara Usia Pengunjung Dan Tingkat Cedera.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	12
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	13
Gambar 3.1 Lokasi Penelitian.....	14
Gambar 3.2 Diagram Alir Penelitian.....	18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	45
Lampiran 2. Panduan Wawancara.....	46
Lampiran 3. Dokumentasi.....	48
Lampiran 4. Lembar Bimbingan.....	49
Lampiran 5 lembar NDA.....	52