

PERSEPSI PUBLIK TENTANG OLAHRAGA ANGKAT BEBAN DI TIKTOK FIT AND FLEX GYM

Bezaleel Syafa Chrisandy¹, Mareta Puri Rahastine²
Universitas Bina Sarana Informatika¹ Bekasi, Indonesia
Email: syafabezaleel@gmail.com

Informasi	Abstract
Volume : 2 Nomor : 10 Bulan : Oktober Tahun : 2025 E-ISSN : 3062-9624	<i>In 2016, more than 1.9 billion people worldwide aged 18 and older had obesity problems, with 39% of them being men and 40% being women who were overweight, according to data from the World Health Organization (WHO). Of this total, 11% of men and 15% of women were identified as obese, meaning that approximately 650 million people suffer from severe obesity. Social media platforms serve as communication tools with a wide reach and significant influence on individual thought patterns and actions. Therefore, it is crucial to study the role of social media in conveying messages related to sports and health to the public. This study was conducted at Fit And Flex Gym in Bekasi to Understanding how members perceive content related to weightlifting and weight loss. Using the Social Construction of Reality Theory, it is explained that perception is shaped through social processes involving interaction and public communication, which include elements of externalization, objectification, and internalization. Using qualitative descriptive research methods, including in-depth interviews, documentation, and direct observation of four informants with diverse backgrounds, the results of this study confirm that the role of social media, particularly TikTok, in relation to weightlifting has shaped positive perceptions toward social media content about weightlifting and weight loss.</i> Keywords : Public perception; Weightlifting; TikTok; Weight loss

Abstrak

Pada tahun 2016, lebih dari 1,9 miliar orang di seluruh dunia yang berusia 18 tahun ke atas memiliki masalah obesitas, dengan 39% di antaranya adalah pria dan 40% adalah wanita yang mengalami kelebihan berat badan, berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Dari total ini, 11% pria dan 15% wanita teridentifikasi memiliki obesitas, yang berarti sekitar 650 juta orang menderita obesitas yang parah. Platform media sosial berfungsi sebagai sarana komunikasi yang memiliki jangkauan luas dan berpengaruh besar pada pola pikir serta tindakan individu. Dengan demikian, sangat penting untuk mempelajari peranan media sosial dalam menyampaikan pesan-pesan yang berkaitan dengan olahraga dan kesehatan kepada publik. Penelitian ini dilaksanakan di Fit And Flex Gym Bekasi untuk mengetahui bagaimana persepsi para member tentang konten-konten terkait angkat beban dan penurunan berat badan. Dengan menggunakan Teori Social Construction of Reality

juga menjelaskan bahwa persepsi mengartikan bahwa persepsi dibentuk melalui proses sosial yang meliputi interaksi, komunikasi publik yang terdapat unsur Eksternalisasi, Objektivasi, Internalisasi. Menggunakan penelitian secara kualitatif deskriptif yaitu melalui wawancara mendalam, dokumentasi, observasi langsung terhadap empat informan dengan latar belakang yang beragam, hasil dari penelitian ini menegaskan bahwa peran media sosial Tiktok khususnya tentang olahraga angkat beban telah membentuk persepsi yang positif terhadap konten media sosial tentang angkat beban dan penurunan berat badan.

Kata Kunci : Persepsi publik; Angkat beban; Tiktok; Penurunan berat badan.

A. PENDAHULUAN

Kelebihan berat badan, atau overweight dan obesitas, merupakan masalah kesehatan global utama karena meningkatkan risiko morbiditas, sindrom metabolik, dan berkontribusi pada peningkatan angka kematian. Dalam upaya mencapai bentuk tubuh yang ideal dan proporsional, banyak orang, baik pria maupun wanita, melakukan berbagai metode, termasuk diet dan latihan olahraga. Latihan olahraga adalah aktivitas fisik terencana, terorganisir, dan berulang yang efektif serta aman untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mendapatkan bentuk tubuh ideal, dengan latihan beban menjadi salah satu jenis latihan yang kini banyak digemari.

Latihan beban merupakan metode olahraga untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan massa otot, serta membantu menjaga kekuatan tulang dan mencapai bentuk tubuh optimal (Nasrulloh et al., 2020). Untuk hasil kebugaran yang maksimal, sangat disarankan untuk menggabungkan latihan beban dengan pola makan sehat yang membatasi kalori dan meningkatkan protein untuk mengurangi berat badan dan lemak tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa kombinasi latihan beban, latihan ketahanan, dan diet yang tepat lebih efektif dalam mengurangi lemak dan mempertahankan massa tubuh tanpa lemak (LBM) dibandingkan diet saja, atau diet dengan latihan aerobik tanpa latihan beban (Kraemer et al., 2004: 244; Nasrulloh et al., 2020).

Media sosial memungkinkan individu untuk terhubung melampaui batas geografis dan melakukan aktivitas yang sulit di dunia nyata, dengan jumlah pengguna global mencapai 3,8 miliar pada Januari 2020 dan terus bertambah (Salma, 2021). Perkembangan pesat media sosial ini, termasuk di negara berkembang seperti Indonesia, menjadikannya platform komunikasi dengan jangkauan luas yang menggantikan media konvensional dalam penyebaran informasi dan berita (Siska Siregar et al., 2023), serta sangat memengaruhi pola pikir dan tindakan individu (Mutaqin et al., 2024). Oleh karena itu, penting untuk mempelajari

peran media sosial dalam menyampaikan pesan olahraga dan kesehatan kepada publik, terutama dengan tren influencer kebugaran yang signifikan memengaruhi masyarakat melalui rutinitas latihan, promosi produk, dan konten motivasi (Annisa Kabia Raihanna et al., 2023).

Media sosial memainkan peran krusial dalam membentuk persepsi publik, terutama di kalangan generasi muda, terlihat dari temuan Annisa Kabia Raihanna et al. (2023) yang menyatakan bahwa 22% Gen Z terinspirasi oleh konten media sosial, jauh lebih tinggi dibandingkan Baby Boomer (6%), yang mendorong influencer untuk fokus pada audiens muda dalam kampanye seperti tren angkat beban dan intermittent fasting. Fenomena ini, yang dieksplorasi oleh Tiggemann et al. (2018), didukung oleh penetrasi internet yang tinggi di Indonesia—mencapai 202,6 juta pengguna pada Januari 2021 dengan 96,4% mengakses via smartphone (Maria Claudia Kusuma Dewi Gunawan, 2022)—di mana platform yang paling sering digunakan adalah YouTube (93,8%), WhatsApp (87,7%), dan Instagram (86,6%) menurut Conney & Kompas.com (2021).

Penelitian ini merumuskan masalah mengenai upaya media sosial dalam membentuk persepsi publik tentang olahraga angkat beban dan program penurunan berat badan, serta tantangan yang dihadapi dalam penyebaran informasi terkait topik tersebut di media sosial. Sejalan dengan rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis peran dan strategi media sosial (termasuk tempat gym) dalam membentuk persepsi publik tentang olahraga angkat beban terhadap penurunan berat badan, serta untuk mengidentifikasi tantangan dalam penyebaran informasi terkait topik tersebut melalui media sosial.

Akses informasi yang mudah melalui media sosial menghadirkan tantangan berupa banyaknya informasi tidak valid, tidak berbasis ilmiah, dan berpotensi menimbulkan persepsi keliru di masyarakat, seperti anggapan bahwa angkat beban tidak cocok untuk wanita atau persepsi diet instan untuk penurunan berat badan, di tengah tingginya angka obesitas global (data WHO 2016). Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk memahami bagaimana media sosial membentuk persepsi publik tentang olahraga angkat beban dan penurunan berat badan, serta pengaruhnya terhadap perilaku dan keputusan gaya hidup sehat, dengan harapan dapat memberikan pemahaman dan saran penggunaan media sosial yang bijak kepada praktisi kebugaran, tenaga kesehatan, dan masyarakat luas. Font yang digunakan adalah cambria ukuran 12 pt dengan space 1,5 dan after 6 pt.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi metode deskriptif kualitatif untuk memahami makna, simbol, dan narasi yang terbentuk di media sosial TikTok serta bagaimana masyarakat menginterpretasikannya. Peneliti berperan sebagai instrumen kunci, terlibat langsung dalam mengumpulkan dan menafsirkan data melalui observasi, wawancara, dan analisis dokumen, secara aktif membangun pemahaman kontekstual, dan menggunakan teknik triangulasi data—menggabungkan observasi langsung, wawancara mendalam, dan studi dokumentasi—untuk memastikan kevalidan dan kredibilitas temuan.

Penelitian ini dilaksanakan di Fit and Flex Gym, sebuah pusat pelatihan kebugaran yang berlokasi di Jalan Ahmad Yani No. 27, Bekasi Selatan, Kota Bekasi, Jawa Barat, karena tempat tersebut merupakan pusat kegiatan latihan angkat beban, dan penelitian berlangsung selama periode bulan April hingga Juni 2025.

Unit analisis dalam penelitian ini mencakup empat komponen utama: Konten Media Sosial, yang berfokus pada evaluasi konten olahraga angkat beban untuk penurunan berat badan di platform Fit and Flex Gym (terutama TikTok), meliputi format video, infografis, *caption*, dan testimoni dari berbagai aktor seperti *influencer* dan akun *brand*; Komentar dan Interaksi Pengguna, untuk menilai penerimaan publik dan diskursus yang muncul melalui *likes*, *shares*, dan tanggapan lain; Narasi dan *Framing* Pesan, yang menganalisis taktik komunikasi persuasif, visual, dan penekanan pesan positif tentang manfaat kesehatan dan gaya hidup ideal; serta Aktor Media Sosial, untuk mengidentifikasi *influencer* dan pemimpin opini kunci (KOL) dalam penyebaran konten, strategi *personal branding* mereka, dan dampaknya terhadap opini publik.

Informan pada penelitian ini adalah para member Fit And Flex Gym yang menjadi pengguna media sosial Tiktok yang sedang melakukan kegiatan olahraga angkat beban serta melakukan program penurunan berat badan, hal ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana persepsi dari para member Fit And Flex Gym khususnya pengguna media sosial Tiktok dalam melihat sebuah konten media sosial Tiktok tentang ajakan untuk berolahraga angkat beban terhadap penurunan berat badan.

Penelitian ini mengumpulkan data menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Untuk analisis data, tahap awal melibatkan pengumpulan dan penyusunan data ke dalam pola, kategori, dan unit deskriptif. Proses analisis data, baik primer maupun sekunder, dilanjutkan dengan teknik reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan, dan diakhiri dengan keabsahan data.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Observasi

Informan pada penelitian ini adalah para member Fit And Flex Gym yang menjadi pengguna media sosial Tiktok yang sedang melakukan kegiatan olahraga angkat beban serta melakukan program penurunan berat badan. Tabel 1 menunjukkan beberapa subjek informan yang akan peneliti wawancara.

Tabel 1. Narasumber wawancara

No	Nama	Status	Jenis Informan	Keterangan
1	Khanzrakh a	Member/ Atlet	Key Informan	Penggiat Olahraga angkat beban
2	Syifa Aulia	Member	Informan	Pengguna Media Sosial Tiktok
3	Monica	Member	Informan	Pengguna Media Sosial Tiktok
4	Imanuel	Member	Informan	Pengguna Media Sosial Tiktok

Penelitian ini menetapkan Khanz sebagai *Key Informan* karena keaktifannya mencari informasi angkat beban melalui media sosial, progres badannya yang signifikan, serta kemampuannya memberikan gambaran mendalam tentang persepsi media sosial TikTok dalam membentuk opini publik terhadap olahraga tersebut. Selain itu, Syifa dipilih karena ia adalah pengguna media sosial aktif yang ingin membuktikan bahwa angkat beban bukan hanya untuk laki-laki, Monica karena terinspirasi oleh konten kesehatan dan kebugaran di TikTok yang membentuk persepsi positif tentang manfaat angkat beban, dan Imanuel karena intensitasnya dalam olahraga angkat beban dan perubahan badannya yang jelas berkat informasi dari TikTok, termasuk akun Fit And Flex Gym.

Berdasarkan observasi melalui wawancara terhadap empat informan, diketahui bahwa mereka sangat aktif menggunakan media sosial TikTok, khususnya dalam mengimplementasikan konten tentang olahraga angkat beban untuk tujuan penurunan berat badan. Para informan terinspirasi oleh konten-konten tersebut, merasa terbantu oleh tutorial latihan otot yang edukatif, dan melaporkan manfaat positif berupa peningkatan kesehatan dan kekuatan fisik.

Selain itu, kemudahan akses informasi dan konten inspiratif seperti video before-after di TikTok turut membentuk persepsi afektif dan kognitif para informan terhadap angkat beban dan penurunan berat badan, di mana mereka mendapatkan pengetahuan mendetail dan merasa terinspirasi langsung. Meskipun demikian, mereka menyadari pentingnya selektivitas dalam menerima informasi, mengingat adanya konten yang tidak relevan atau tidak realistis sehingga penting untuk memilah konten yang valid.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian, informan memiliki persepsi yang sangat positif terhadap konten media sosial TikTok mengenai olahraga angkat beban, merasa terinspirasi, mendapatkan informasi yang bermanfaat, dan merasakan langsung manfaatnya. Mereka juga meyakini bahwa olahraga angkat beban realistis untuk diterapkan oleh semua kalangan, suatu pemahaman yang didukung oleh informasi dari TikTok tentang pentingnya latihan beban untuk menjaga kepadatan tulang, serta memiliki pengertian yang lengkap tentang olahraga angkat beban dan penurunan berat badan dari konten TikTok, khususnya dari *Fit And Flex Gym*.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, A. N. (2023). Penggunaan Aplikasi Tiktok sebagai Media Pembelajaran untuk Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun di Ra Al-Amanah Tanjung Senang.
- Akifah, A. (2020). Optimalisasi Fungsi Media Sosial dalam Pengembangan Bisnis Kuliner (Vol. 7, Issue 2).
- Annisa Kabia Raihanna, Mustika Fitri, & Sandey Tantra Paramitha. (2023). Fitfluence: Menginvestigasi Pengaruh Influencers Kebugaran Dalam Meningkatkan Kebiasaan Berolahraga Pada Generasi Z. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 8(2), 189–198. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i2.3102>
- Azzahra, V. A., Lestari, D. A., Aulia, S. A., Fahira, M. A., Hambali, B., Pendidikan, S., Kesehatan, J., Rekreasi, D., Olahraga, P., & Kesehatan, D. (2024). Jenis Jenis Aktivitas Dalam Pendidikan Jasmani. In *Jurnal Ilmiah SPIRIT* (Vol. 24, Issue 2).
- Badan, B., Metabolik, P., Massa, D., Ratna, O., Fairuz, A., Fajar Utami, R., Absari, N. W., & Djunet, N. A. (2021). Pengaruh Diet Puasa (Intermittent Fasting) Terhadap Penurunan. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(1), 40–47.
- Denata Novenda Afgenesya. (2023). Pengaruh Latihan Beban Terhadap Penurunan Berat Badan dan Persentase Lemak.

- Harahap, H., Herlambang, H., & Putra, I. P. (2023). Pengaruh Intermittent Fasting terhadap Berat Badan dan Kadar High Density Lipoprotein pada Individu dengan Overweight.
- Maria Claudia Kusuma Dewi Gunawan, C. (2022). Studi Fenomenologi Milenial Surabaya Dalam Mencari Informasi Gaya Hidup Sehat Menggunakan Media Sosial (Vol. 6).
- Mutaqin, R., Wira Dharmawan, E., Shinta Dharmopadni, D., Mutaqin, G., Gadjah Mada, U., Depok, K., Sleman, K., Istimewa Yogyakarta Universitas Diponegoro, D., Soedarto (2024). Peran Media Sosial Dalam Menyebarkan Pesan King of Sparko Tentang Pentingnya Berolahraga. In 1~5 Jurnal Surya (Vols. x, No.x, Issue 1).
- Nasrulloh, A., Shodiq, B., Kunci:, K., Beban, L., Superset, M., Badan, B., Lemak, P., & Otot, K. (2020). Pengaruh latihan beban dengan metode super set kombinasi diet OCD terhadap berat badan, presentase lemak dan kekuatan otot. JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi), 16(2), 54–65.
- Oktrisia, C., Nugraha Prabamurti, P., Shaluhiyah, Z., Kesehatan, P. P., Perilaku, I., Masyarakat, K., Diponegoro, U., Kesehatan, B. P., Ilmu, D., & Fakultas, P. (2021). Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Diet Remaja Akhir Usia 18-22 Tahun Pada Konsumen Herbalife di Kota Semarang. 9(2). <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Putri Amelia, J., Rello Pambudi, Y., Islam Negeri Sultan Thaha Saifuddin, U., Amelia, J., & Pambudi, Y. R. (2024). Peran Media Sosial dalam Meningkatkan Minat Olahraga di Kalangan Remaja. Hanoman Journal: Phsycal Education and Sport, 5(2), 81–90. <https://doi.org/10.37638/hanoman.v5i2.1423>
- Putri, A. O. C., Wirawan, H., Rafsanjani, M. A., & Yahya, R. T. (2024). Pentingnya Motivasi Berolahraga dan Kesehatan Mental Bagi Mahasiswa. Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga, 1(2), 7. <https://doi.org/10.47134/jpo.v1i2.286>
- Putri, I. (2022). Media Sosial Sebagai Media Pergeseran Interaksi Sosial Remaja (Vol.2, Issue 2).
- Rahma, A., Claudia, D., Yulianto, F. A., & Romadhona, N. (2021). Systematical Review: Pengaruh Olahraga Sepeda terhadap Penurunan Berat Badan Pada Dewasa Muda. Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains, 3(1), 117–123. <https://doi.org/10.29313/jiks.v3i1.7427>
- Salma Maimunah Yohana Wuri Satwika. (2021). Hubungan Media Sosial Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Perempuan di Kota Surabaya.
- Sari, A. C., Hartina, R., Awalia, R., & Iriyanti, H. (2018). Komunikasi dan Media Sosial. <https://www.researchgate.net/publication/329998890>

- Sidik Siregar, F., Catharina Letare Simanjuntak, A., S Situmorang, C. F., Kevin Situmorang, F., Marbun, R., & Guru Sekolah Dasar, P. (2024). Pemanfaatan Teknologi dalam Olahraga Renang. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(11), 463–469. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14347489>
- Siska Siregar, D., Rozi, F., & Fernanda Desky, A. (2023). Persepsi Masyarakat Tentang Penggunaan Aplikasi Media Sosial Pada Anak Remaja di Desa Pasar Ujung Batu Kecamatan Sosa Kabupaten Padang Lawas. 1(2). <https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SATUKATA/index>
- Tiggemann, Zaccardo, & Lim, M. S. C. (2018). “fitspiration” on social media: A content analysis of gendered images. *Journal of Medical Internet Research*, 19(3). <https://doi.org/10.2196/jmir.6368>
- Zamroni, H. (2021). Pengaruh Latihan Beban dengan Menggunakan Alat Mekanis dan Non Mekanis Terhadap Kekuatan Otot Perut Mahasiswa FIK Unesa Surabaya.