

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Jogging merupakan sebuah aktivitas atau kegiatan berolahraga berjalan cepat atau berlari kecil untuk menyerap oksigen untuk menyehatkan dan juga menyegarkan tubuh. Aktivitas jogging biasanya dilakukan di pagi hari disaat hari libur karena untuk menyegarkan dan melepaskan penat dari segala aktivitas yang dilakukan. Menurut kamus besar Bahasa Indonesia memiliki arti berlari pelan (antara berlari atau berjalan) untuk kesehatan.

Jogging merupakan kegiatan olahraga yang paling murah dan juga mudah dilakukan oleh masyarakat maka dari itu jogging merupakan kegiatan yang dilakukan oleh seluruh kalangan baik muda maupun tua. Perlengkapan untuk melakukan jogging juga tidak terlalu banyak bahkan tanpa menggunakan atribut tertentu orang bisa melakukan jogging. Jogging merupakan olahraga yang digemari jenis olahraga yang umum dilakukan, seperti yang dilansir dalam detik *health* (2012). Menurut merdeka.com (2015) aktivitas jogging sudah menjadi gaya hidup bagi sebagian anak muda yang dilakukan di akhir pekan.

Aktivitas jogging yang sudah menjadi kebiasaan bagi sebagian masyarakat kota Bandung sering di jadikan rutinitas sehingga terbentuk nya komunitas lari atau *runner* di kota Bandung. Berawal dari hobi dan saling bertemu nya para pencinta aktivitas lari mulai lah terbentuk komunitas *runner* Bandung.

Komunitas *runner* yang ada di Bandung di antara nya adalah Indo *Runner* Bandung, *Fake Runner* Bandung, RIOT (*Running Is Our Therapy*), dan *Strong Manis* Bandung. Komunitas ini tidak hanya di Bandung akan tetapi juga ada di kota lain. Komunitas ini memiliki titik kumpul dan jalur lari yang berbeda seperti di Gor saporua atau Saraga lalu lari menyusuri jalan di kota Bandung. Untuk jadwal latihan setiap komunitas juga berbeda

baik di hari kerja atau hari libur, pagi hari atau pun malam hari. Komunitas tersebut juga mengadakan *event* lari seperti Indo *runner* mengadakan event lari yang berkolaborasi dengan *merk* minuman lalu *strong* manis yang mengikuti *event running* di luar negeri seperti Singapura, Thailand, dan juga Jepang. Lalu komunitas *fake runner* melakukan kegiatan fitness untuk menunjang aktivitas lain nya dan juga komunitas RIOT yang melakukan aktivitas yoga. Hal tersebut menandakan bahwa setiap komunitas tidak hanya melakukan aktivitas berlari tetapi terdapat beberapa aktivitas lain nya.

Dari beragam komunitas Indo *runner* Bandung merupakan komunitas yang lebih besar karena terdapat di beberapa kota dan juga sering mengadakan *event*. Komunitas ini melakukan aktivitas lari pada hari Selasa jam 18.30 dengan jarak 5 km – 6 km dan minggu *Sunday morning run* jam 06.00 dengan jarak 10 km. Untuk rute yang dipilih yaitu melalui jalan kota Bandung diawali di taman foto lalu kembali lagi ke taman foto Bandung. Untuk sekali aktivitas berlari komunitas ini hingga 50- 90 orang anggota.

Dalam kegiatan berlari Indo *Runners* Bandung terdapat resiko cedera yang menimpa dari komunitas ini. Seperti yang dikatakan kapten dari IRB yaitu Andeas cedera dapat menimpa siapa saja baik yang sudah sering melakukan aktivitas jogging atau pun yang belum terbiasa. Karena dalam setiap kegiatan berolahraga akan ada resiko cedera. Untuk terhindar dari cedera komunitas IRB selalu mengadakan pemanasan sebelum melakukan kegiatan berlari agar otot didalam tubuh bisa rileks dan tidak kejang ketika melakukan jogging.

Selain melakukan pemanasan untuk melakukan antisipasi kepada anggota Indo *Runners* Bandung yang mengalami cedera perlu di bawa nya obat pertolongan pertama agar cedera tidak semakin parah sebelum dilakukan perawatan yang lebih oleh ahli. Maka dari itu perlu dirancang alat untuk membawa obat tanpa mengganggu mobilitas atau kenyamanan pada saat aktivitas jogging. Pada saat ini komunitas Indo *Runners* menggunakan

tas *Vest Run* untuk membawa obat atau alat pertolongan pertama. Tas *Vest Run* ini digunakan oleh *sweeper*.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah disampaikan , terdapat identifikasi masalah yang akan menjadi bahan penelitian pada karya ilmiah sebagai berikut:

1. Penting nya obat atau alat pertolongan pertama pada kecelakaan untuk komunitas Indo *Runners* Bandung.
2. Diperlukan nya tempat membawa obat atau peralatan untuk menagani cidera yang dialami anggota komunitas IRB.
3. Tidak ada nya tempat membawa obat saat melakukan kegiatan berlari.

1.3. Rumusan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas, maka terdapat rumusan masalah yang akan dibahas di karya ilmiah sebagai berikut :

1. Bagaimana membawa obat atau peralatan pertolongan pertama pada cidera saat aktivitas jogging dari komunitas Indo *Runners* Bandung?
2. Bagaimana merancang tas pertolongan pertama pada kecelakaan untuk komunitas Indo *Runner* Bandung?
3. Bagaimana menggabung kan *Vest Run* dan tas P3K agar tidak mengganggu *mobilitas* saat berlari?

1.4. Batasan Masalah

Dari hasil obeservasi yang dilakukan terdapat beberapa Batasan masalah diantara nya :

1. Penelitian dilakukan pada komunitas Indo *Runners* Bandung.
2. Observasi dilakukan kepada anggota komunitas Indo *Runners* Bandung.
3. Tas yang dirancang adalah tas pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K).