

ABSTRAK

PERANCANGAN ALAT OLAHRAGA PADA SARANA DUDUK BAGI PENGGUNA INTERNET ATAU KOMPUTER UNTUK MENCEGAH OBESITAS

Oleh

IAN ANTONY TANASAL

NRP : 6086813

Pada saat ini, jumlah pengguna internet semakin banyak dan berkembang. Dengan adanya internet pengguna mampu mengakses berbagai informasi dengan mudah. Namun mereka yang sering berhadapan dengan internet dan berbagai aplikasi di komputer cenderung malas bergerak dan lebih suka melakukan aktivitas tetap seperti membaca, menonton dan lainnya. Hal inilah yang menyebabkan obesitas, karena kalori yang masuk ke dalam tubuh tidak dikeluarkan atau terbakar hanya dengan diam di tempat. Untuk mencegah para pengguna internet dan komputer menjadi obesitas, sebaiknya memasukkan olahraga atau aktivitas fisik lainnya ke dalam jadwal rutin harian mereka. Mencapai berat badan yang ideal adalah sesuatu yang sangat penting bagi kesehatan. Olahraga yang dilakukan secara konsisten dan teratur tidak hanya dapat membakar kalori, namun juga mengurangi lemak, meningkatkan massa otot tubuh, dan memberi manfaat yang cukup baik secara psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mencari solusi atas permasalahan tersebut dengan merancang alat olahraga yang dapat diletakkan pada sarana duduk bagi pengguna internet atau komputer untuk mencegah obesitas. Pemilihan jenis olahraga yang akan dipakai berdasarkan jenis olahraga yang efektif menurunkan berat badan serta pilihan responden. Material utama yang dipakai untuk produk ini adalah kayu papan. Proses *finishing* meliputi pemberian lapisan spons yang diikuti lapisan kulit sintetis. Konsep yang dipakai adalah kesehatan, *sitting with exercise*, dan *attachable*. Fitur yang terdapat pada produk ini antara lain penyanggah tangan, latihan beban, latihan perut, sepeda stasioner, serta pengaturan beban. Hasil akhir dari penelitian ini adalah sarana duduk yang nyaman yang dapat dipakai untuk berolahraga sambil mengoperasikan komputer. Responden yang telah mencoba kursi ini merasa nyaman saat duduk dan tertarik dengan kursi ini karena warna dan desainnya yg bagus serta materialnya yang terlihat mewah.

Kata kunci : Olahraga, Komputer, Obesitas

ABSTRACT

THE DESIGN OF SPORTS EQUIPMENT ON SEAT FACILITY FOR COMPUTER OR INTERNET USER TO PREVENT OBESITY

By

IAN ANTONY TANASAL

NRP: 6086813

Nowadays, the number of internet users are increased and growing. With the internet, the user is able to access variant of information with ease. However, they whom often dealing with internet and various applications on the computer tends to be lazy to move and prefer to do activities such as reading, watching, etc. This is what causes obesity, because calories that enter the body are not released or burned just by standing still. To prevent internet and computer users become obese, should include exercise or other physical activity into their daily routine. Achieve the ideal weight is something that is very important for health. Exercises that done consistently and regularly can not only burn calories, but also reduce fat, increase muscle mass, and provide considerable benefits psychologically. This research aims to find solutions to these problems by designing exercise equipment that can be placed on a seat facilities for internet or computer users to prevent obesity. The selection of sports that will be used based on the type of an exercise to lose weight effectively and based on respondent's choice. The main materials used for these products are wooden boards. The finishing process includes providing a layer of sponge which is followed by a layer of synthetic leather. The concept used is the health, sitting with exercise, and attachable. Features found in this product include hand holder, weight training, abdominal exercises, stationary bikes, as well as load settings. The end result of this research is comfortable seating facility that can be used to exercising while operate the computer. Respondents who have tried this chair feels comfortable when sitting and interested in this chair because it has a nice color and design, as well as material that looks luxurious.

Keyword: Exercise, Computer, Sit