



Volume 4, Nomor 2, Juni 2024

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPKM>

E-ISSN: 2774-3055 (Media Online)

Sosialisasi Dampak Kerusakan Yang Ditimbulkan Steroid Untuk Fitnes Mania

**Galang Prakarti Mahardika¹, Surya Rezeki Sitompul², Apri Utami Parta Santi³,
Muhammad Saleh⁴, Mochammad Burhana⁵, Sidiq⁶**

^{1,2,3,5,6}Universitas Muhammadiyah Jakarta, Banten, Indonesia

Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Banten, Indonesia

⁴Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia

Jl. R. Syamsudin, S.H. No. 50 Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia

Email: sr.sitompul@umj.ac.id

ABSTRAK INDONESIA

Meningkatnya minat masyarakat terhadap gym sangat menarik bagi para pecinta dunia gym. Banyak sekali dampak positif olahraga ini terhadap kesehatan jasmani, dan yang terpenting membutuhkan sosok atletis yang menjamin penampilan yang menarik, namun terkadang juga bisa berdampak negatif. Kalangan kebugaran mulai dari keinginan untuk segera mendapatkan tubuh ideal seorang atlet binaraga, perasaan tidak puas, hingga ketidaksabaran anggota yang bisa berujung pada kematian jika tidak sadar akan bahaya doping. Pengelola dewa gym sendiri memiliki kesulitan dalam menjelaskan atau mengedukasi member terkait bahaya dalam penggunaan obat-obatan terlarang seperti jenis steroid, walaupun hal ini sebenarnya menjadikan konsumsi pribadi para member namun keinginan pengelola gym tersebut dapat memberikan kontribusi dalam mensosialisasikan bahaya dalam penggunaan steroid, dibekali ilmu yang kurang cukup dalam menjelaskan hal ini maka tim pengabdian ingin membantu pengelola Dewa Gym dalam mengedukasi bahaya penggunaan steroid. Dalam perjalanannya Dewa Gym, belum sama sekali menerapkan quality management dalam hal memberikan edukasi yang bersifat gambar yang ditempelkan di dinding atau sejenisnya yang berisikan informasi terkait steroid. Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan yang telah dicanangkan dalam kegiatan pengabdian. Hasil pengabdian itu harus dapat diukur dan penulis diminta menjelaskan alat ukur yang dipakai, baik secara deskriptif maupun kualitatif. Jelaskan cara mengukur tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan pengabdian.

Kata kunci: Sosialisasi, Steroid, Fitnes Mania

ABSTRACT ENGLISH

There are so many positive effects of this sport on physical health, and above all it requires an athletic physique that guarantees an attractive appearance, but sometimes it can also have negative effects. In fitness circles, these range from the desire to instantly get the ideal body of a bodybuilding athlete, to feelings of dissatisfaction, to the impatience of members, which can lead to death if one is not aware of the dangers of doping. The manager of Dewa Gym himself has difficulty in educating the members about the dangers of taking illegal drugs such as steroids, although this actually encourages the personal use of the members, but the desire of the manager of the gym can help to

socialize the dangers of taking steroids, equipped with insufficient knowledge in explaining this, the service team wants to help the manager of Dewa Gym in educating the members about the dangers of taking steroids. On the way to Dewa Gym, it has not implemented quality management at all in terms of education in the form of pictures on the wall or the like containing information about steroids. The method used to achieve the objectives set out in the service activity. The outcomes of the service must be measurable and the writer is asked to explain the measurement tools used, both descriptive and qualitative. Explain how the degree of achievement of the service activity can be measured.

Keywords: Socialization, Steroids, Fitness Mania

PENDAHULUAN

Pesatnya antusias masyarakat pada gym (fitness) merupakan dampak positif pada Kesehatan Masyarakat, (Rohman, 2020) mengungkapkan gaya hidup sehat menjadi trend dikalangan remaja maupun dewasa untuk menghabiskan waktu luang mereka, termasuk menjadi anggota pusat kebugaran, dengan ragam olahraga di Indonesia banyak masyarakat memilih untuk beralih pada latihan angkat beban (resisten training) latihan ini dianggap sangat efektif untuk menjaga tingkat kebugaran, Kesehatan hingga mengolah bentuk tubuh menjadi proporsional, (Prasetyo & Apriyant, 2018) dampak positif saat Latihan beban untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengerahkan kekuatan dengan tujuan meningkatkan kekuatan, daya tahan otot, hipertrofi, kinerja atlet atau kombinasi. (Suryadi et al., 2021) menerangkan bahwa pentingnya latihan pembebanan pada kebugaran jasmani yang menyimpulkan dalam penelitiannya bahwa Latihan pembebanan atau resisten training berpengaruh signifikan pada kebugaran seseorang, (Riyanto, 2021) juga memberikan pemahaman yang sama bahwa latihan beban dapat memberikan kontribusi positif terhadap kemampuan fisik yang prima dan mencapai kondisi kebugaran yang optimal (Nanda et al., 2020).

Daya tarik ini yang menjadikan dunia fitness sangat digerami selain dari pada itu interaksi sosial juga terjalin pada olahraga ini, kebangkitan sektor ekonomipun ikut merangkak dari jumlah tempat gym yang saat ini banyak dibuka hingga penjualan perlengkapan gym bahkan suplementasi dan makan sehat banyak di temui di lokasi gym. Bertambahnya minat masyarakat untuk berolahraga di gym memberikan daya tarik tersendiri bagi member karena efek positif yang di timbulkan pada olahraga ini sangat banyak untuk Kesehatan tubuh dan yang paling dicari ialah bentuk tubuh atletis yang dapat memberikan tampilan menarik, (Prakoso & Irawan, 2022) menerangkan dalam

hasil penelitiannya mengenai minat Masyarakat yang sangat antusias pada pusat kebugaran (gym), (Hendarto, 2022) menyebutkan bagi masyarakat Indonesia di kota-kota besar, berolahraga di pusat kebugaran sudah menjadi bagian dari gaya hidup dan ditunjukkan di media sosial. Selain itu, pusat kebugaran juga menjadi wadah bersosialisasi dan berbagi sesama pelanggan.

Namun terkadang hal negatif juga menghantui di kalangan fitness mania, dari ingin segera mendapatkan tubuh idaman seperti para atlet binaraga dan rasa tidak puas hingga tidak sabar dalam mencapai body goal dapat menjadikan jurang kematian jika tidak diberikan pemahaman dari bahaya penggunaan doping atau yang kerap disebut steroid, (Althobiti et al., 2018) mengemukakan Steroid adalah Steroid androgenik anabolik (AAS) adalah obat sintesis dengan hormon mirip testosteron yang memiliki sifat anabolik dan androgenic. (Setiawan, 2022) menegaskan steroid adalah senyawa yang diproduksi secara alami di dalam tubuh. Ada banyak jenis steroid, masing-masing memiliki fungsi uniknya sendiri, seperti hormon testosteron pria. Selain steroid alami, ada dua jenis steroid buatan: steroid sintesis dan steroid anabolik.

(De Zeeuw et al., 2023) Penggunaan steroid hanya digunakan untuk kebutuhan masalah medis yang digunakan untuk kekurangan hormon testosteron. (Makarim, 2023) Mengonsumsi steroid atau menggunakannya dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan berbagai masalah pada tubuh, apalagi jika aturan pakai dan dosisnya tidak sesuai dengan anjuran dokter. (Jonathan Cluett, 2023) Steroid anabolik dapat diminum atau disuntikkan ke dalam tubuh, durasi efeknya tergantung pada jenis steroid yang diberikan. Atlet sering menggunakan steroid anabolik untuk membentuk otot dan membantu menstimulasi perbaikan dan pemulihan otot setelah beraktivitas. (Parekesit, 2023) penggunaan steroid anabolik ini sudah mendunia, data mencatat bahwa sekitar 1–5% orang menggunakan steroid anabolik. Dari 100 orang, sebanyak 1–5 orang menggunakan produk ini sebagai doping, hal serupa juga menggambarkan yang sama, dari data yang dikutip di (Soetedjo, 2022) menunjukkan bahwa kelompok masyarakat sekitar 0,5% populasi menggunakan steroid, meningkat menjadi 1% pada kelompok usia 18-34 tahun. Pada saat yang sama, bahkan di kalangan anak sekolah, tingkat penggunaan steroid cukup memprihatinkan dan terus meningkat seiring bertambahnya usia. Faktanya, di kelas 12 (setara dengan kelas 3 di SMA), 4% menggunakan steroid (dibandingkan dengan 3,5% di kelas 10 dan 2,5% di kelas 8).

Saat ini obat terlarang ini sangat mudah untuk dimiliki, akses yang bebas dalam penjualan tanpa pengawasan menjadikan angka penggunaannya meningkat, hal yang perlu disadari oleh fitness mania ialah bagaimana memahami dampak kerusakan jika mengkonsumsi steroid ini dikutip dari (Sfidn, 2017) ada begitu banyak steroid yang masing-masing jenisnya digunakan untuk tujuan kesehatan maupun kebugaran tertentu. Dalam dunia fitness sendiri, steroid anabolik adalah yang paling banyak digunakan, baik yang berbentuk oral maupun injeksi. (Sfidn, 2017). Steroid anabolik itu kemudian terbagi menjadi beberapa jenis lagi, ada yang tujuannya untuk pembentukan otot, peningkatan kekuatan, atau penurunan berat badan. Beberapa steroid anabolik tersebut meliputi dianabol, anadrol, deca durabolin, trenbolone, anavar, winstrol, clenbuterol, dan human growth hormone (HGH).

Pengelola dewa gym sendiri memiliki kesulitan dalam menjelaskan atau mengedukasi member terkait bahaya dalam penggunaan obat-obatan terlarang seperti jenis steroid, walaupun hal ini sebenarnya menjadikan konsumsi pribadi para member namun keinginan pengelola gym tersebut dapat memberikan kontribusi dalam mensosialisasikan bahaya dalam penggunaan steroid, dibekali ilmu yang kurang cukup dalam menjelaskan hal ini maka tim pengabdian ingin membantu pengelola Dewa Gym dalam mengedukasi bahaya penggunaan steroid. Dalam perjalanannya Dewa Gym, belum sama sekali menerapkan quality management dalam hal memberikan edukasi yang bersifat gambar yang ditempelkan di dinding atau sejenisnya yang berisikan informasi terkait steroid, dewa gym juga belum pernah mendatangkan experter yang membidangi keilmuan olahraga. Pentingnya hal ini di desiminasikan untuk memberikan pemahaman menyeluruh bagi member Dewa Gym, hal ini yang menjadikan kerisauan jika member bertanya kepada pengelola terkait hal demikian. Mayoritas member gym di Dewa Gym merupakan member yang sudah pengalaman Latihan, hingga beberapa member sempat ikut kedalam kejuaraan body kontes di beberapa daerah, hal ini juga menjadi nilai jual bagi Dewa Gym sendiri, namun hal berbeda yang menjadi kekurangan pada atlet yang membawa nama Dewa Gym yang belum memahami apa dampak dan bahayanya dalam jangka Panjang menggunakan steroid.

Banyak solusi dari pemecahan masalah yang kerap di hadapi member di Dewa Gym, baik dari menyiapkan guaiden book, manual book hingga poster jenis steroid yang dapat di tampilkan di ruangan gym. Permasalahan prioritas maksimum dalam penanganan steroid untuk member anggota Dewa Gym dapat mencakup beberapa bidang

atau aspek kegiatan yang penting. Berikut ini adalah dua bidang atau aspek yang mungkin perlu ditangani:

1. Edukasi dan Kesadaran Anggota Member :

Salah satu aspek penting dalam penanganan steroid adalah meningkatkan edukasi dan kesadaran masyarakat tentang bahaya dan risiko penggunaan steroid yang tidak terkendali. Pendidikan yang tepat kepada masyarakat tentang efek samping jangka pendek dan jangka panjang dari penggunaan steroid dapat membantu mengurangi penggunaan yang tidak bertanggung jawab dan potensi penyalahgunaannya. Program pendidikan publik harus disusun untuk memberikan informasi yang akurat dan mudah dipahami tentang risiko penggunaan steroid tanpa pengawasan medis, serta mempromosikan gaya hidup sehat dan pilihan alternatif untuk mencapai tujuan kebugaran dan kesehatan.



Gambar 1. Edukasi Materi Kepada Member Dewa Gym

2. Pengawasan dan Regulasi:

Bidang lain yang penting dalam penanganan steroid adalah pengawasan dan regulasi yang ketat terhadap produksi, distribusi, dan penjualan steroid. Dibutuhkan kerja sama antara pemerintah, lembaga medis, dan badan pengatur lainnya untuk memastikan bahwa penggunaan steroid terjadi hanya dengan pengawasan medis yang tepat. Langkah-langkah pengawasan yang diperlukan termasuk melisensikan produsen dan penjual steroid, mengawasi aliran dan perdagangan steroid ilegal, dan memberlakukan hukuman yang tegas bagi mereka yang terlibat dalam penyalahgunaan steroid. Selain itu, peraturan dan pedoman harus diperbarui secara teratur untuk mengikuti perkembangan ilmiah dan medis terbaru dalam penggunaan steroid untuk member Dewa Gym.

Dalam menangani permasalahan prioritas maksimum ini, langkah-langkah konkret yang dapat diambil antara lain: 1. Mengembangkan kampanye pendidikan masyarakat yang melibatkan tenaga medis, pelatih, dan ahli kebugaran untuk menyebarkan informasi yang akurat tentang penggunaan steroid dan risikonya. 2. Mendukung penelitian dan studi ilmiah tentang efek samping dan risiko jangka panjang dari penggunaan steroid. 3. Memperkuat kerjasama antara lembaga medis dan badan pengatur dalam mengawasi produksi, distribusi, dan penjualan steroid. Dengan pendekatan yang holistik dan berkelanjutan dalam penanganan permasalahan prioritas maksimum terkait steroid, diharapkan dapat mengurangi dampak negatif penggunaan steroid yang tidak terkendali dan meningkatkan pemahaman serta kesadaran member gym akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran dengan cara yang aman dan bertanggung jawab.



Gambar 2. Proses Evaluasi Akhir dan Dokumentasi Kegiatan Akhir

METODE

Program pengabdian merupakan salah satu cara untuk membantu masyarakat dalam memecahkan berbagai masalah yang dihadapi. Namun, program pengabdian yang tidak terdiseminasi dengan baik tidak akan memberikan manfaat yang maksimal bagi masyarakat. Oleh karena itu, dibutuhkan metode yang efektif dalam melakukan diseminasi program pengabdian. Dalam proses pelaksanaan kegiatan pengabdian yang tim akan laksanakan, ada beberapa langkah yang akan di lakukan tim baik dari teknis observasi hingga luaran,

Berikut ini adalah beberapa metode yang rencanakan tim dapat digunakan dalam diseminasi program pengabdian:

1. Identifikasi Khalayak Sasaran

Hal pertama yang perlu dilakukan adalah mengidentifikasi khalayak sasaran. Identifikasi ini harus dilakukan secara cermat dan tepat sasaran, sehingga program pengabdian yang diseminasi dapat benar-benar memenuhi kebutuhan masyarakat yang dituju. Beberapa cara yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi khalayak sasaran antara lain dengan melakukan survei atau focus group discussion.

2. Pilih Media Yang Tepat

Setelah mengidentifikasi khalayak sasaran, langkah selanjutnya adalah memilih media yang tepat untuk melakukan diseminasi. Media yang digunakan harus dapat menjangkau khalayak sasaran dengan mudah dan efektif. Beberapa contoh media yang dapat digunakan antara lain media sosial, surat kabar, radio, televisi, dan lain sebagainya.

3. Gunakan Bahasa Yang Mudah Dipahami

Ketika melakukan diseminasi program pengabdian, penting untuk menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh khalayak sasaran. Bahasa yang terlalu teknis atau sulit dipahami akan membuat masyarakat sulit untuk memahami pesan yang disampaikan. Oleh karena itu, gunakan bahasa yang mudah dipahami dan jangan terlalu banyak menggunakan istilah teknis.

4. Sosialisasikan Program Secara Terus-Menerus

Diseminasi program pengabdian harus dilakukan secara terus-menerus, tidak hanya pada saat awal program diluncurkan. Sosialisasi program secara terus-menerus akan membuat masyarakat semakin memahami program dan lebih mudah untuk mengikuti program. Selain itu, dengan melakukan sosialisasi secara terus-menerus juga akan membantu dalam membangun kesadaran masyarakat terhadap program pengabdian yang diseminasi.

5. Libatkan Masyarakat Secara Aktif

Dalam melakukan diseminasi program pengabdian, sangat penting untuk melibatkan masyarakat secara aktif. Libatkan masyarakat dalam berbagai kegiatan yang berkaitan dengan program pengabdian, sehingga mereka merasa

lebih dekat dan lebih memahami program. Hal ini akan membantu dalam membangun hubungan yang baik antara penyelenggara program dan masyarakat.

6. Gunakan Media Visual

Media visual seperti gambar, foto, dan video dapat membantu dalam memperjelas pesan yang disampaikan dalam diseminasi program pengabdian. Media visual dapat membantu masyarakat untuk lebih memahami program dan membangun kesadaran masyarakat terhadap program pengabdian yang diseminasi.

7. Gunakan Metode Cerita

Metode cerita atau storytelling juga dapat digunakan dalam diseminasi program pengabdian. Dengan menggunakan cerita yang menarik, masyarakat akan lebih mudah memahami pesan yang disampaikan. Selain itu, dengan menggunakan cerita, program pengabdian juga dapat menjadi lebih.

Pada bagian metode, uraikanlah dengan jelas dan padat metode yang digunakan untuk mencapai tujuan yang telah dicanangkan dalam kegiatan pengabdian. Hasil pengabdian itu harus dapat diukur dan penulis diminta menjelaskan alat ukur yang dipakai, baik secara deskriptif maupun kualitatif. Jelaskan cara mengukur tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang di temukan di lapangan menggambarkan ketuntasan yang menjadikan prioritas dari berdasarkan Analisa tim pelaksana pengabdian, hasil yang memuaskan dari keberhasilan ini dapat dilihat dari antusias member yang hadir dalam pelaksanaan pengabdian Masyarakat. Langkah – Langkah yang dilakukan tim dalam melaksanakan hingga menentukan keberhasilan dalam kegiatan pengabdian sebagai berikut :

1. Langkah Pendekatan Penyuluhan

Metode yang diterapkan dalam melaksanakan penyuluhan dengan one on one member dan grup member senior Dewa Gym, dengan pendekatan ini tim pengabdian akan memberikan langsung pemahaman mendasar dari jenis – jenis steroid yang beredar di pasaran, serta memberikan gambaran contoh dari steroid yang berbahaya. Langkah sosialisasi yang dilakukan tim pengabdian bertujuan untuk prefentif dan promotive pengguna yang telah menggunakan obat-obatan terlarang, dari jumlah member di dewa gym terdapat 3 dari 23 member senior yang menggunakan obat-obatan steroid, ke 3 member tersebut mengakui bahwa telah menggunakan steroid jenis Tramadol rata-rata 1 tahun penggunaan yang

berkelanjutan. Adapun beberapa hal yang menjadi konsentrasi tim dalam memberikan penyuluhan meliputi :

2. Dampak pada Kesehatan Fisik:

Kerusakan pada Organ Internal, Penggunaan steroid yang berlebihan atau jangka panjang dapat merusak hati, ginjal, dan jantung.

3. Penyakit Kardiovaskular :

Penggunaan steroid dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, seperti peningkatan tekanan darah, pembesaran jantung, serta peningkatan risiko serangan jantung dan stroke.

4. Gangguan Hormonal:

Steroid dapat mengganggu produksi hormon alami dalam tubuh, yang dapat menyebabkan gangguan hormon, terutama pada testosteron, estrogen, dan hormon-hormon lainnya.

5. Dampak pada Psikologis dan Mental :

Perubahan mood, Penggunaan steroid dapat menyebabkan perubahan mood ekstrim, termasuk kegelisahan, depresi, atau bahkan peningkatan agresi yang dikenal sebagai "roid rage".

6. Gangguan Mental:

Beberapa pengguna steroid melaporkan gangguan kejiwaan seperti kecanduan, kecemasan, dan gangguan psikotik.

7. Dampak pada Sistem Reproduksi:

Gangguan Fungsi Seksual: Penggunaan steroid dalam dosis yang tidak tepat dapat menyebabkan gangguan pada fungsi seksual, seperti penurunan libido dan gangguan ereksi pada pria, serta perubahan pada siklus menstruasi dan penurunan kesuburan pada wanita.

Dampak lainnya:

1. Peningkatan Risiko Cedera:

Steroid dapat menghasilkan pertumbuhan otot yang cepat, namun ini dapat mengakibatkan ketidakseimbangan antara otot dan ligamen, meningkatkan risiko cedera.

2. Penyalahgunaan dan Kecanduan:

Penggunaan steroid tanpa resep medis atau di luar pengawasan dokter dapat menyebabkan penyalahgunaan dan kecanduan, yang berpotensi merusak fisik, mental, dan emosional pengguna.

KESIMPULAN

Dari keseluruhan sosialisasi penyuluhan yang di berikan tim pengabdian Universitas Muhammadiyah Jakarta menekankan kepada para pengguna steroid ini akan memberikan dampak buruk bagi tubuh dan mental pengguna serta menekankan kepada member penting untuk dicatat bahwa penggunaan steroid yang terkontrol dan diawasi oleh dokter dengan resep medis yang sah untuk kondisi medis tertentu bisa aman. Namun, penggunaan steroid tanpa pengawasan medis atau untuk tujuan meningkatkan performa atletik atau penampilan fisik dapat menyebabkan bahaya serius bagi kesehatan seseorang. Jika ada kekhawatiran terkait penggunaan steroid, sebaiknya konsultasikan dengan profesional medis untuk mendapatkan informasi yang akurat dan tepat. Evaluasi dan umpan balik yang di berikan oleh tim pengabdian merupakan Langkah untuk memberikan gambaran menyeluruh terkait dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan, dengan adanya evaluasi dari kegiatan akan memberikan gambaran dari kelebihan dan kekurangan kegiatan yang dilakukan, Tindakan dari evaluasi terdiri dari : 1. Memberikan butir pertanyaan langsung kepada member yang pernah menggunakan steroid dan meminta tanggapan dari keadaan kesehatan tubuh setelah menggunakan steroid hal ini menjadikan acuan dalam keberhasilan dari kegiatan pengabdian. 2. Pemantauan Kemajuan Member, dari hal ini dapat digambarkan bahwa kemajuan yang signifikan dapat terlihat dari respon member atas jawaban yang diberikan kepada member. 3. Prilaku Member, dalam hal ini tampak dari kehadiran dan antusias member dalam pelaksanaan kegiatan serta konsistensi member dalam kehadiran pada pelaksanaan pengabdian Masyarakat. 4. Komparasi dengan tujuan awal, membandingkan kemajuan peserta dengan tujuan awal yang ditetapkan. Jika ada ketidaksesuaian, itu bisa menjadi titik evaluasi

UCAPAN TERIMA KASIH

Ungkapan Terima Kasih di tuturkan kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Jakarta, Bapak Prof. Dr. Ma'mun Murod, M.Si serta Pimpinan LPPM Universitas Muhammadiyah Jakarta Prof. Dr. Tri Yuni Hendrawati, ST., M.Si serta Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Prof. Dr. Iswan, M.Si dan Pimpinan Prodi Pendidikan Olahraga Dr. Doby Putro

Parlindungan, M.Pd. ungkapan terimakasih juga di tujukan kepada Pengelola Dewa Gym untuk kesempatannya yang telah memberikan ketua pengabdian beserta tim.

DAFTAR PUSTAKA

- Sfidn. (2017). Jenis Steroid Fitnes Yang Wajib Diketahui. Sfidn.Com. <https://www.sfidn.com/jenis-steroid-fitness-yang-wajib-diketahui>
- Soetedjo, N. N. (2022). Penyalahgunaan Steroid di Masyarakat (Manfaat dan Efek Samping Steroid). Kementrian Kesehatan. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1421/penyalahgunaan-steroid-di-masyarakat-manfaat-dan-efek-samping-steroid
- Althobiti, S., Alqurashi, N., Alotaibi, A., Alharthi, T., & Alswat, K. (2018). Prevalence, Attitude, Knowledge, and Practice of Anabolic Androgenic Steroid (AAS) Use Among Gym Participants. *Materia Socio Medica*, 30(1), 49.
- De Zeeuw, T. I., Brunt, T. M., Van Amsterdam, J., Van De Ven, K., & Van Den Brink, W. (2023). Anabolic Androgenic Steroid Use Patterns and Steroid Use Disorders in a Sample of Male Gym Visitors. *European Addiction Research*, 29(2), 99–108. <https://doi.org/10.1159/000528256>
- Hendarto, Y. M. (2022). Peluang Bisnis “Gym” dari Tren Hidup Sehat di 2022. *Kompas*. <https://www.kompas.id/baca/olahraga/2022/01/04/peluang-bisnis-gym-dari-tren-hidup-sehat-di-2022>
- Jonathan Cluett, M. (2023). Anabolic Steroids vs. Cortisone Injections. *Verywell Healty*. <https://www.verywellhealth.com/difference-between-anabolic-steroids-cortisone-shots-2549920>
- Makarim, dr. F. R. (2023). Catat, Ini 11 Efek Samping Penggunaan Steroid Jangka Panjang. *Halodoc*. <https://www.halodoc.com/artikel/catat-ini-11-efek-samping-penggunaan-steroid-jangka-panjang>
- Nanda, A. M., Athanasius, S. S., & Indrajaya, T. (2020). Perencanaan Strategis Untuk Pengembangan Bisnis Fitness Center di Semarang. *Jemap*, 2(2), 196. <https://doi.org/10.24167/jemap.v2i2.2248>
- Parekesit, D. (2023). Kenali Bahaya Penggunaan Obat Steroid Anabolik: Buah Zakar Mengecil hingga Mandul. *Rumah Sakit Universitas Indonesia*. <https://rs.ui.ac.id/umum/berita-artikel/artikel-populer/kenali-bahaya-penggunaan-obat-steroid-anabolik-buah-zakar-mengecil-hingga-mandul>
- Prakoso, Y. F. N., & Irawan, R. J. (2022). Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga di Tempat Kebugaran se Kecamatan Benjeng. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 1–8.
- Prasetyo, A. N. Y., & Apriyant, K. D. (2018). Dasar-Dasar Latihan Beban. *Uny Press, February*, 615. <https://docplayer.info/163394993-Dasar-dasar-latihan-beban-ahmad-nasrulloh-yudik-prasetyo-krisnanda-dwi-apriyanto.html>
- Riyanto, R. T. P. A. R. (2021). *Sosialisasi Dan Pelatihan Latihan Beban Dalam Pemeliharaan Kebugaran Atlet Perpani Kota Madiun*. 1(1).
- Rohman, Y. F. (2020). Transformasi Gym: Antara Olahraga, Simbol, dan Representasi Status Sosial. *Jurnal Socius: Journal of Sociology Research and Education*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.24036/scs.v7i1.172>
- Setiawan, dr. A. W. (2022). Adakah Efek Menggunakan Steroid untuk Otot? *Hellosehat*. <https://hellosehat.com/kebugaran/kekuatan/efek-steroid-untuk-otot/>
- Suryadi, D., Samodra, Y. T. J., & Purnomo, E. (2021). Efektivitas Latihan Weight Training Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal RESPECS*, 3(2), 9–19.