

BAB1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Gaya hidup merupakan sesuatu yang tak bisa lepas dari manusia itu sendiri karena itu terbentuk dari perilaku manusia yang berdasarkan lingkungan dan juga perkembangan pribadi masing masing. Secara harafiah gaya hidup dapat berubah sesuai dengan kebutuhan dari pribadi manusia itu sendiri, dimana ditentukan oleh beberapa faktor yang menentukan gaya hidup seperti kelas sosial, keluarga, kebudayaan dan juga lingkungan.

Dengan perkembangan gaya hidup modern sekarang yang menuntut orang untuk bekerja dan tuntutan ekonomi yang semakin tinggi membuat berkurangnya waktu untuk berolahraga dalam kesehariannya; mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk bekerja di kantor sehingga tidak sempat untuk berolahraga

Sependapat dengan oleh Kathleen M. Zelman, MPH, RD, LD Sesibuk apapun manusia itu memerlukan olahraga setidaknya”. Dimana durasi waktu untuk berolahraga bukan halangan, ada beberapa gerakan olahraga yang bisa kita lakukan dalam menjaga kesehatan fisik kita, terlebih untuk orang sibuk di kantoran.

“Tapi jangan salah kaprah, bukan olahraga yang membuat orang itu mati. Justru jantung juga butuh olahraga khusus,” ujar dr Hengkie Lasanudin, SpJP, ahli penyakit jantung dari Rumah Sakit Pusat Pertamina, Jakarta. Lalu, seperti apa olahraga yang baik agar jantung sehat? Sebenarnya sangat sederhana. Kuncinya adalah rutin dan olahraga itu perlu disesuaikan dengan usia dan jenis kelamin, termasuk soal

durasinya. Kata Hengkie, olahraga itu minimal harus 30 menit. Kurang tidak dianjurkan, lebih boleh, tapi bertahap. Menyinggung kutipan artikel tersebut memang diperlukan olahraga minimum yang dianjurkan oleh para pakar, yaitu sekitar 30 menit setiap harinya, disbanding harus melakukan olahraga yang berat seperti sepakbola, basket, maupun berenang.

Oleh karena itu dengan adanya olahraga ringan di kantor ini menurut penulis memiliki banyak benefit, apalagi dalam menjaga gaya hidup sehat untuk kesehariannya, dimana berdasarkan dr Elfrina Emran, ahli penyakit jantung dari Rumah Sakit Pusat Pertamina, Jakarta. Gerakan-gerakan olahraga juga menurunkan kolesterol, membakar lemak, dan mengikis plak yang terdapat pada saluran darah ke jantung, Sehingga yang menjadi permasalahannya sekarang adalah, bagaimana caranya melakukan dan membuat gaya hidup yang sehat dengan olahraga ringan. Oleh karena itulah penulis mengangkat topik yang menarik ini menjadi bahan karya tulis, dimana sekarang banyak orangterlalu banyak yang mementingkan pekerjaan sehingga melupakan kesehatan mereka, padahal dengan mereka menjaga kesehatan mereka, mereka juga dapat mendongkrak performa bekerja mereka sendiri.

Sebagai insan Desain Komunikasi Visual, disini memiliki peran untuk memberikan informasi tentang gaya hidup sehat kepada target audience orang kantoran berumur 22-30 tahun untuk target mayor dan 30-40 untuk target minornya, dimana pada umur tersebut, mereka mengabaikan kesehatan mereka ketika bekerja, dengan cara mengkomunikasi informasi tersebut secara visual agar mereka menyadari pentingnya kesehatan ketika bekerja dengan melakukan olahraga ringan di kantor itu tersebut.

1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dijelaskan, maka masalah yang harus dibahas adalah:

1. Bagaimana caranya memberi informasi kepada masyarakat mengenai dampak positif dengan berolahraga ringan di kantor?
2. Bagaimana membuat sebuah informasi yang menarik?
3. Bagaimana menyampaikan tips-tips untuk melakukan berolahraga ringan di kantor?

1.3 Tujuan Perancangan

Sesuai dengan masalah yang sudah dibahas diatas, maka hasil-hasil yang akan dicapai melalui Tugas Akhir ini adalah:

1. Memberi informasi kepada masyarakat mengenai dampak yang kurang baik jika kurang berolahraga pada orang kantoran, bagaimana berolahraga yang tepat bagi orang kantoran yang memiliki waktu padat.
2. Dengan adanya kampanye ini diharapkan bermanfaat bagi masyarakat di Indonesia, terlebih lagi bagi para orang kantoran yang memiliki waktu yang sedikit untuk berolahraga dan juga menjaga fisik mereka agar tetap fit ketika beraktifitas didalam kantor.
3. Kampanye yang dilakukan melalui berbagai macam media berupa media cetak, media ambience, media luar ruang dan media cinderamata.

1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

Sumber data diambil dari Instansi kesehatan Ikatan Dokter Indonesia cabang Bandung, Pemerhati Gaya Hidup, Refraksionis Optisien, surat kabar, internet, buku dan majalah.

Langkah awal dalam pembuatan adalah pengumpulan dan penganalisaan data. Ada beberapa metode yang digunakan yaitu :

1. Observasi

Observasi dilakukan dengan mengunjungi Dinas Kesehatan Indonesia sebagai institusi yang menjadi mitra dalam kampanye ini. Selain itu juga penulis mengunjungi beberapa ahli dalam pemerhati gaya hidup dan juga tentang olahraga untuk mendapatkan informasi mengenai keterangan yang bersifat medis.

2. Wawancara

Melakukan wawancara dengan beberapa orang yang mengalami permasalahan dan juga Pemerhati Gaya Hidup, guna memperoleh data dari kedua belah pihak.

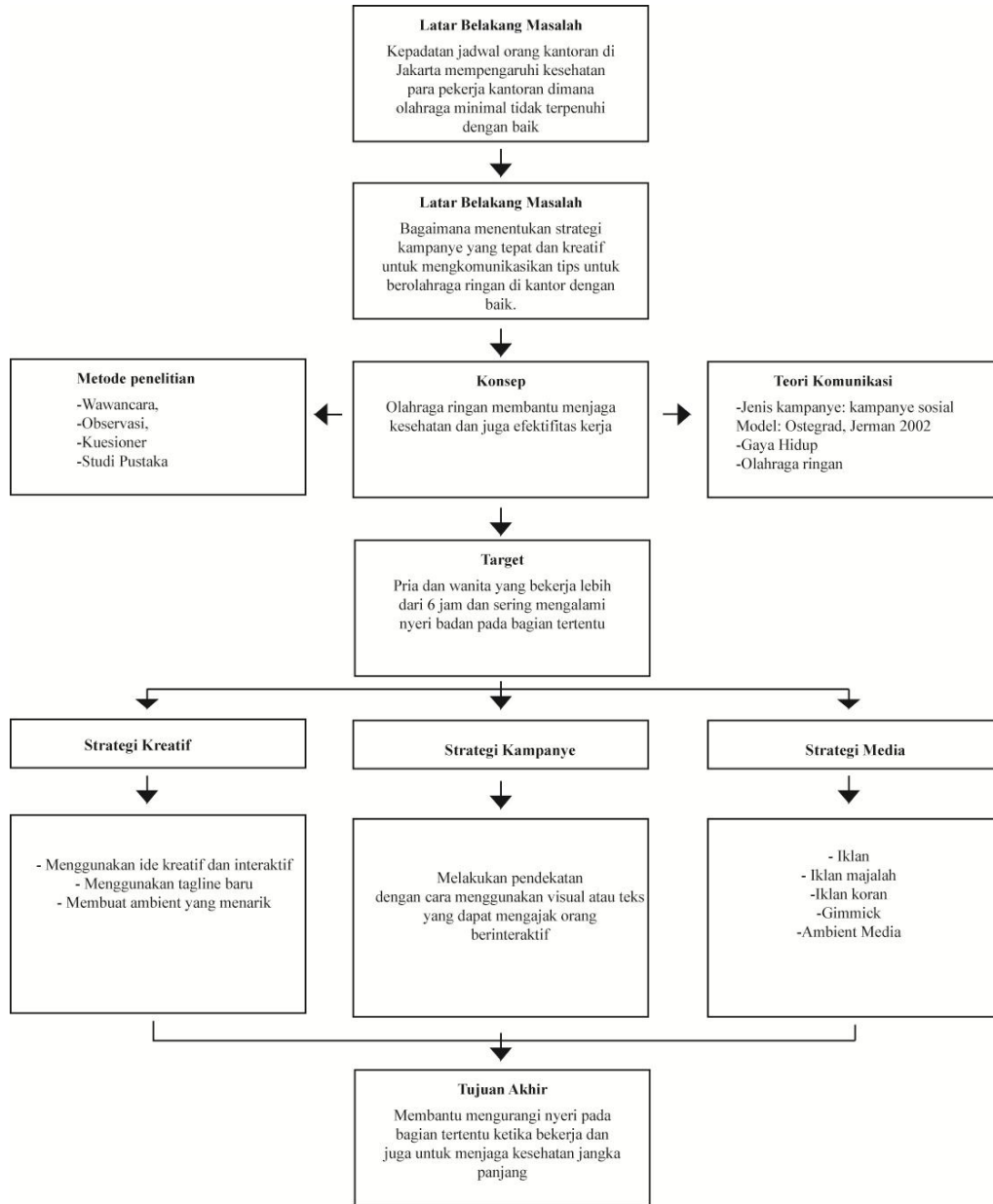
3. Studi Pustaka

Melihat perkembangan dalam permasalahan orang-orang kantoran dalam menghadapi dan mengalami hal kurangnya olahraga di kantor yang berhubungan dengan kesehatan badan pada bagian tertentu dari majalah, koran dan internet.

4. Kuesioner

Membagikan kuesioner tentang pengalaman bekerja di kantor, gaya hidup sehat, serta kebiasaan berolahraga dalam kesehariannya dan manfaatnya.

1.5 Skema Perancangan



Gambar 1.1 Skema perancangan