

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Berenang adalah olahraga menggerakkan anggota badan di air. Berenang biasanya dilakukan dengan atau tanpa perlengkapan alat seperti pelampung dan sejenisnya. Kegiatan ini dapat dimanfaatkan untuk rekreasi maupun olahraga. Bagi beberapa kalangan, berenang dilakukan secara rutin dan dijadikan sebagai gaya hidup yang berdampak positif karena memiliki banyak manfaat dan hal ini perlu diketahui oleh masyarakat luas. Dampak olahraga renang membuat tubuh sehat, karena hampir semua otot tubuh dipakai bergerak sewaktu berenang. Renang dapat digunakan sebagai kegiatan relaksasi untuk melemaskan dan melenturkan otot-otot kecil di tubuh kita. Dengan renang penyakit seperti asma, obesitas, gangguan tulang belakang, stress, jantung dan paru-paru dapat diminimalisir. Berenang dengan gaya apapun tidak mengurangi manfaat renang. Ketika kita berenang apapun gayanya, para perenang telah melawan gaya gravitasi bumi yang membuat otot semakin kuat sehingga pembentukan tulang berjalan dengan sempurna, maka penyakit yang berhubungan dengan tulang dapat dicegah.

Olahraga berenang saat ini sudah bukan menjadi olahraga yang langka / aneh, bahkan olahraga ini sudah mulai mendunia. akan tetapi gaya hidup ini masih harus di promosikan atau diperkenalkan lebih mendalam karena dibalik olahraga yang menyenangkan ini ternyata memiliki banyak manfaat untuk kesehatan tubuh. Menurut hasil observasi, olahraga berenang bukan termasuk olahraga yang mahal akan tetapi banyak dari sebagian masyarakat yang meremehkan olahraga ini.

Dengan diadakannya kampanye yang berisikan ajakan / informasi mengenai pentingnya olahraga renang beserta manfaatnya, dapat membantu masyarakat agar lebih memperhatikan kesehatan dan mengetahui manfaat yang bisa didapat dengan banyak berolahraga. Dengan berenang bukan berarti kita dapat menyembuhkan suatu penyakit tapi kita dapat mencegah dan mengendalikan penyakit tersebut agar tidak bertambah parah. Pada jenis penyakit tertentu, medis tidak dapat memberikan obat-obatan untuk menyembuhkan akan tetapi hanya memberikan obat tahan sakit yang setelahnya pasien dianjurkan untuk rutin berenang pada masa pemulihannya misalnya sakit pada persendian.

Sebagai salah satu ilmu, DKV melalui kampanye visual dapat membantu masyarakat agar lebih memperhatikan kesehatan dan mengetahui manfaat yang bisa didapat dengan banyak berolahraga melalui media promosi yang berisi ajakan/informasi tentang olahraga berenang.

1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup

1.2.1 Permasalahan

Berdasarkan hasil wawancara, baik pada golongan pria maupun wanita pada kisaran usia dewasa kerja (23-30 tahun) , pada usia ini mereka akan lebih memperhatikan karir mereka daripada kesehatan mereka. Tanpa mereka sadari (terutama yang bekerja di belakang meja) duduk dalam waktu yang lama dengan postur yang salah, kelenturan otot dalam tubuh mereka akan berkurang sehingga dapat menyebabkan nyeri pada persendian, apalagi bagi mereka yang bekerja di belakang meja dapat terkena sakit pada bagian tulang belakang mereka. Seringkali nyeri pada bagian pinggang atau sendi tidak dianggap sebagai hal yang penting dan dianggap bahwa rasa nyeri tersebut akan hilang dengan sendirinya padahal rasa nyeri ini bisa bertambah parah dan berakibat fatal. Sebenarnya hal ini dapat kita minimalisir dengan meluangkan waktu untuk

berolahraga seminggu tiga kali selama 30-45 menit. Penyakit pada tulang belakang ini sangat fatal akibatnya. Berenang adalah salah satu kegiatan rekreasi yang dapat menghilangkan stress, selain itu dengan berenang semua otot tubuh kita bergerak sehingga otot / sendi menjadi lebih rileks atau lentur.

1.2.2 Ruang Lingkup

- Bagaimanakah cara memberi informasi/wawasan kepada masyarakat usia dewasa muda pelaku usaha/bisnis tentang kesehatan melalui olahraga renang?
- Apakah dengan melakukan olahraga renang dapat berdampak positif dalam menjaga stamina tubuh secara berkelanjutan?

1.3 Tujuan Perancangan

Adapun tujuan perancangan dari tugas akhir adalah

- Memberikan informasi kampanye untuk mengajak masyarakat menyisihkan waktu untuk lebih memperhatikan kesehatannya lewat olahraga renang.
- Mengetahui kelebihan olahraga ini dalam membantu pemulihan / pencegahan terhadap penyakit sendi atau otot.

1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

- Studi pustaka, yaitu menggunakan kepustakaan sebagai referensi dan menambah inspirasi mengenai desain komunikasi visual.
- Wawancara, yaitu melakukan Tanya jawab dan mencatat segala informasi yang didapat mengenai detail proyek yang dikerjakan.

- Jelajah status internet, yaitu mencari data melalui internet mengenai informasi yang berguna dalam pengerjaan proyek.
- Kuesioner, yaitu memberikan pertanyaan-pertanyaan yang dibutuhkan dalam bentuk tulisan untuk mengetahui penilaian masyarakat.
- Observasi, yaitu melakukan pengamatan terhadap permasalahan dan target yang dituju.

1.5 Skema Perancangan

