

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Jantung adalah sebuah otot yang memompa darah ke seluruh tubuh. Dalam suatu serangan jantung (*myocardial infarction*), bagian dari otot jantung mati sewaktu tidak mendapatkan darah. Untuk tetap sehat, jantung membutuhkan oksigen dan zat-zat gizi lain yang dibawa oleh darah. Ini didapatkan melalui arteria (pembuluh darah) koroner, yang membungkus bagian luar jantung.

Pembuluh koroner adalah sistem pembuluh darah yang mengalirkan suplai bahan energi berupa oksigen dan nutrisi khusus bagi jantung. Sebutan koroner diambil dari bahasa latin yaitu corona (yang berarti 'mahkota') karena pembuluh itu berkelok-kelok seperti jalinan struktur mahkota. Apabila pembuluh koroner menyempit atau tersumbat, proses transportasi bahan-bahan energi itu tentu akan terganggu. Akibatnya bisa ditebak, sel-sel jantung melemah, bisa melemah dan bahkan bisa mati. Gangguan pada pembuluh koroner inilah yang disebut penyakit jantung koroner.

Olahraga adalah cara yang baik untuk mencegah penyakit jantung. Salah satu olahraga yang efektif untuk mencegah penyakit jantung adalah dengan bersepeda. Bersepeda merupakan olahraga yang dianjurkan karena bersepeda relatif aman dibandingkan kebanyakan olahraga yang mengharuskan berlari atau melompat. Benturan akibat berlari atau melompat dapat menyebabkan cedera kaki, pinggang, punggung bagi mereka yang sudah memiliki umur. Hasil yang didapat dari bersepeda terutama akan mengencangkan otot bagian bawah seperti betis, paha dan pinggul. Bersepeda mampu membakar kalori sebanyak 300 sampai 700 kalori setiap jam. Jadi, akan berguna untuk Anda yang ingin menurunkan berat badan. Selain itu,

bersepeda dapat meningkatkan volume paru-paru sampai 50% sehingga oksigen yang dapat ditampung lebih banyak.

Salah satu alasan bersepeda menjadi olahraga yang menarik adalah karena bersepeda dapat menjadi salah satu cara relaksasi. Menikmati pemandangan secara santai dan merasakah hembusan angin dapat menjadi salah satu sarana rekreasi yang menyegarkan. Jadi Anda dapat sehat secara fisik plus menyegarkan pikiran.

Penyakit jantung di era modern ini merupakan penyakit yang tidak asing lagi di lingkungan masyarakat. Hal ini disebabkan oleh pola hidup yang tidak benar. Masyarakat saat ini hanya mementingkan pekerjaan daripada memulai untuk hidup sehat. Hal ini membuat saya tertarik untuk mengkampanyekan cara mencegah sakit jantung dengan berolahraga sepeda.

Alasannya dengan bersepeda kita bisa berolahraga tanpa perlu meluangkan waktu seperti pergi ke *gym*, tempat *aerobic* atau sarana olahraga lainnya. Selain sehat bersepeda juga bisa mengurangi polusi yang ada di negeri kita. Dengan kita bersepeda jantung kita sehat dan lingkungan juga. Mengapa penulis mengambil topik ini karena menurut saya kesehatan adalah harta yang tidak bisa dibeli dengan uang , apalagi saat ini terjadi pemanasan global kita bisa menguranginya dengan bersepeda dan selain itu jantung kita juga sehat.

Bersepeda adalah salah satu olahraga yang menyenangkan tetapi orang-orang kurang memperhatikannya. Orang-orang saat ini sulit beraktifitas dengan alasan sibuk dan tidak mempunyai waktu. Penulis ingin membuat sesuatu yang tidak perlu meluangkan waktu namun tetap bisa berolahraga yang cukup. Selain itu global warning bisa teratasi dengan baik.

1.2 Pemasalahan dan Ruang Lingkup

Yang menjadi permasalahan utama dalam topik ini adalah kurangnya kesadaran dari masyarakat akan bahayanya penyakit yang timbul akibat jarang berolahraga terutama penyakit jantung. Selain itu kurangnya kampanye mengenai bahaya penyakit jantung dan manfaat bersepeda secara rutin.

Dalam topik ini akan dibahas :

- Bagaimana caranya menumbuhkan kesadaran akan pentingnya berolahraga secara teratur.
- Bagaimana cara menarik minat dari masyarakat yang memiliki aktivitas yang padat dan tidak mempunyai waktu luang untuk berolahraga.
- Bagaimana menimbulkan minat bersepeda pada masyarakat.

Penulis akan membuat kampanye untuk permasalahan ini, berupa poster, billboard, *flyer*, brosur, merchandise, umbul-umbul, dan lain-lainnya.

1.3 Tujuan Perancangan

Yang menjadi tujuan utama dalam topik ini adalah :

- Dalam topik ini penulis akan menumbuhkan kesadaran serta menarik minat dari masyarakat dengan membuat kampanye tentang pentingnya berolahraga secara teratur, khususnya berolahraga sepeda.
- Menarik minat dari masyarakat yang mempunyai aktivitas padat dan tidak mempunyai waktu luang untuk berolahraga dengan bersepeda ke kantor.
- Memberitahukan betapa banyaknya manfaat yang didapat dengan berolahraga bersepeda.

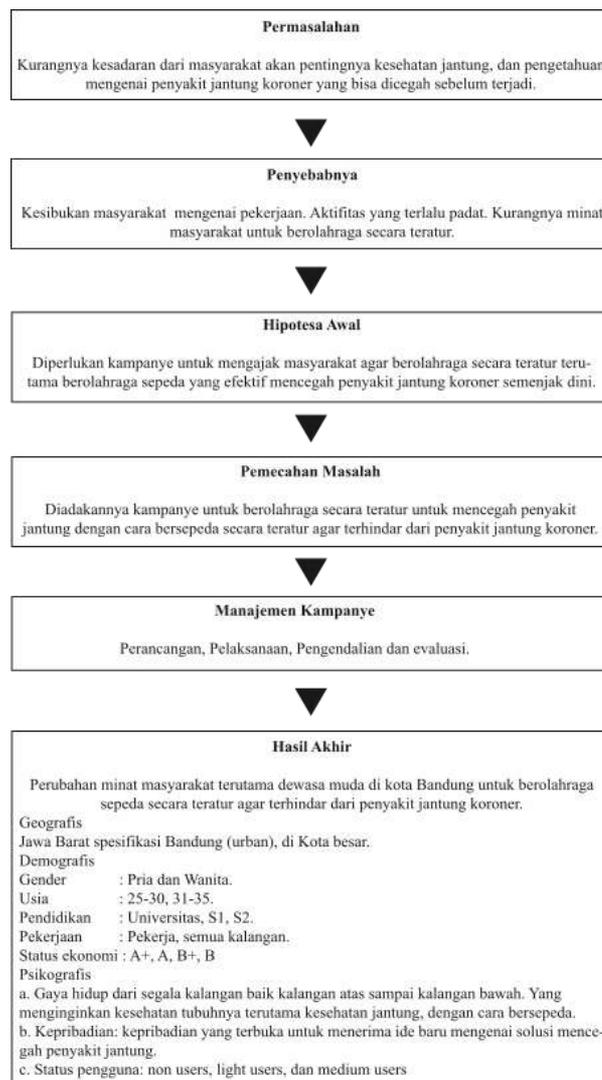
1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara :

- Wawancara
Merupakan teknik pengumpulan data dengan melakukan tanya jawab dengan pihak-pihak terkait yang berhubungan dengan masalah yang diteliti. Data yang diperlukan antara lain adalah penyebab penyakit jantung, kaitan penyakit jantung dengan sepeda, manfaat sepeda, serta kegunaan lain dari sepeda.

- Observasi
Merupakan teknik pengumpulan data dengan mengamati secara langsung objek yang diteliti. Objek yang akan diteliti adalah perilaku atau kebiasaan yang dilakukan oleh executive muda. Data yang dihasilkan oleh observasi ini adalah
- Studi pustaka
Dilakukan dengan pengumpulan data dengan mempelajari buku-buku atau literatur-literatur yang berhubungan dengan masalah yang dibahas.

1.5 Skema Perancangan



Gambar 1.1 Skema Perancangan