

BAB.I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

“Watch your actions, for they become habits; watch your habits, for they become character; watch your character for they become lifestyle”.

Ungkapan ini benar adanya, kegiatan kita sehari-hari akan menjadi kebiasaan, dan kebiasaan ini lama-kelamaan akan menjadi gaya hidup kita.

Generasi muda adalah tumpuan masa depan suatu masyarakat. Saat ini di kota Bandung banyak terlihat anak muda yang memiliki kebiasaan-kebiasaan buruk. Kebiasaan merokok, begadang, mengkonsumsi alkohol, serta mengkonsumsi *junk food* adalah sebagian contoh dari kebiasaan tidak sehat yang akan menciptakan gaya hidup yang tidak sehat di Kota Bandung. Gaya hidup yang tidak sehat ini akan mempengaruhi fisik, dimulai dari tingkat kesehatan yang menurun, gampang terserang penyakit, merasa lemah lesu dan tidak bugar dan juga mengganggu psikis mereka, seperti kurang percaya diri dan tidak disiplin di dalam kehidupan.

Para anak muda di Kota Bandung sekarang ini sering sekali berasumsi bahwa jika mereka tidak memiliki berat badan yang berlebih maka mereka tidak memerlukan olahraga. Apalagi dengan segala kesibukan mereka yang menyita waktu. Padahal kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, mengkonsumsi *junk food*, dan seringnya begadang dapat kita kurangi dan hindari dengan berolahraga.

Dari survey yang sudah dilakukan oleh penulis pada tanggal 4 April 2012, 50% dari remaja pria di Kota Bandung memiliki masalah kurang percaya diri. Salah satu olahraga yang baik untuk anak muda adalah olahraga fitness, selain menyehatkan, olahraga ini juga dapat menunjang penampilan dan mempengaruhi *self esteem* mereka untuk lebih percaya diri. Olahraga fitness ini bisa dilakukan untuk menurunkan berat badan atau melangsingkan tubuh, menaikkan berat badan dan jumlah otot dalam tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan penampilan fisik yang lebih bugar. *Mens sana in corpore sano*, yang berarti dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Semua proses dalam olahraga fitness ini

dapat mempengaruhi psikologis para remaja sehingga terbentuk kepribadian dan gaya hidup yang sehat dan membentuk kedisiplinan dan menciptakan daya juang yang tinggi.

Menurut penelitian dari *World Health Statistic 2009* yang dilakukan oleh *World Health Organization*, penyebab utama kematian masyarakat dunia di usia dini adalah penyakit kardiovaskular termasuk penyakit jantung koroner. Penyakit jantung ini disebabkan oleh gaya hidup masyarakat perkotaan yang tidak memperhatikan pentingnya olah raga dan asupan makanan. Kota Bandung adalah salah satu contoh kota besar di Indonesia yang penduduknya kurang memperhatikan kesehatan.

Tetapi sayang sekali hanya sebagian anak muda saja yang mengenali olahraga fitness ini. Dan juga banyaknya salah persepsi dimana mereka berasumsi bahwa olahraga fitness hanyalah bertujuan untuk mempersebar otot saja. Oleh karena itu diperlukan kampanye guna menyebarkan informasi-informasi positif apa saja yang dapat mengubah gaya hidup anak muda di Kota Bandung ini serta merubah persepsi bahwa olahraga ini bertujuan untuk menciptakan gaya hidup yang sehat.

Kampanye adalah bentuk komunikasi untuk mendorong sejumlah orang melakukan sesuatu. Desain berperan penting dalam memvisualisasikan manfaat dan keunggulan dari hal yang akan dikampanyekan. Untuk itu diperlukan seorang desainer guna menerjemahkan nilai-nilai yang ingin disampaikan kepada masyarakat dalam bentuk bahasa visual. Kampanye sehat olahraga fitness ini akan disempurnakan dengan sentuhan ilmu desain komunikasi visual. Media-media kampanye yang beragam akan sangat membantu keberhasilan kampanye ini.

Jika para anak muda di Kota Bandung sudah memulai gaya hidup yang sehat dengan berolahraga fitness sejak muda, maka tingkat kematian akibat penyakit kardiovaskular dapat dihindari. Selain dapat menunjang penampilan, banyak dampak positif yang didapat dari olahraga ini.

1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup

- 1.2.1 Bagaimana merubah gaya hidup tidak sehat pada para anak muda pria di Kota Bandung?
- 1.2.2 Bagaimana merubah persepsi anak muda pria di Kota Bandung yang berasumsi salah mengenai olahraga fitness hanyalah untuk memperbesar otot?

1.3 Batasan Masalah

Penelitian dilakukan dari bulan Februari sampai bulan April 2012 di kota Bandung, Jawa Barat dengan segmentasi berupa anak muda pria yang sedang dalam studi di tingkat SMA atau Perguruan Tinggi dengan rentang usia 17-25 tahun dari kalangan menengah ke atas.

1.4 Tujuan Perancangan

1.4.1 Cara merubah gaya hidup tidak sehat pada para anak muda pria Kota Bandung:

Menyebarkan informasi melalui media-media kampanye yang berisi akan peringatan akan bahayanya gaya hidup yang tidak sehat, penyampaian informasi bahwa olahraga dan kesehatan haruslah diperhatikan serta informasi mengenai keuntungan-keuntungan positif yang didapat dari olahraga fitness.

1.4.2 Cara merubah persepsi anak muda pria di Kota Bandung yang berasumsi salah bahwa olahraga fitness hanyalah untuk memperbesar otot:

Menyebarkan informasi melalui media-media kampanye yang berisi akan pengertian sebenarnya dari olahraga fitness.

1.5 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan dilakukan adalah:

1. Studi Pustaka

Untuk mendapatkan teori baku serta ilham, akan dilakukan studi literatur yang didapat melalui referensi buku-buku kesehatan dan olahraga yang ada dan juga website-website dari internet.

2. Wawancara

Untuk memperkuat landasan teori, juga akan dilakukan wawancara dengan pihak-pihak terkait untuk memperoleh data mengenai gaya hidup remaja dan permasalahan utama para remaja, serta data mengenai olahraga fitness.

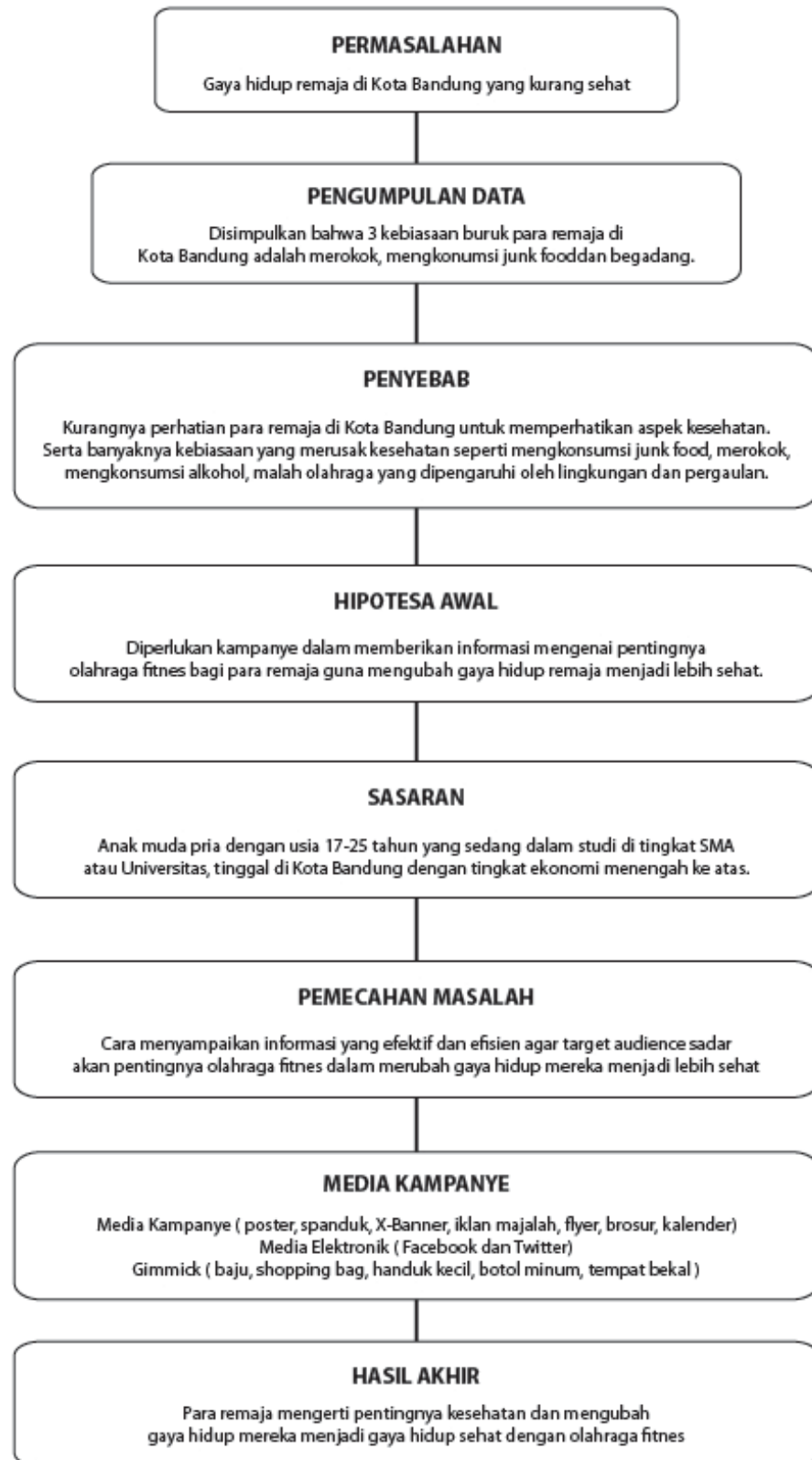
3. Survei Lapangan

Survei lapangan dilakukan agar dapat mengetahui lebih mendetail mengenai hal yang sebenarnya terjadi di lapangan. Lokasi-lokasi yang akan dikunjungi langsung adalah beberapa universitas untuk kalangan menengah ke atas.

4. Pemotretan / Sketsa

Teknik pengumpulan data ini berguna untuk memvisualisasikan pesan guna memperkuat laporan.

1.6 Kerangka Perancangan



Gambar 1.6 Skema Perancangan

1.7 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan adalah sebagai berikut :

BAB.I PENDAHULUAN

Kebiasaan merokok, begadang, mengunjungi klab malam dan mengkonsumsi alkohol, serta kebiasaan mengkonsumsi *junk food* adalah sebagian contoh dari kebiasaan tidak sehat para remaja di Kota Bandung. Serta kurangnya kesadaran akan pentingnya olahraga dan kesehatan menciptakan gaya hidup remaja yang tidak sehat. Olahraga yang baik untuk bagi para remaja adalah olahraga fitness, tetapi sayang sekali hanya sebagian dari para remaja yang mengetahuinya.

BAB.II LANDASAN TEORI

Berisi tentang teori-teori pendukung penelitian yang mengacu pada sumber data yang akurat (buku dan media internet) yaitu teori desain, teori psikografi gaya hidup (masyarakat Indonesia, remaja, olahraga), teori olahraga fitness dan teori kampanye.

BAB.III DATA DAN ANALISIS MASALAH

Berisi tentang data-data dan analisis yang didapatkan yang mendukung penelitian pada sumber yang akurat, yaitu data lembaga terkait, hasil wawancara dan kuesioner, serta SWOT dan STP.

BAB.IV PEMECAHAN MASALAH

Mengulas tentang strategi kreatif, konsep perancangan yang dimulai dari perancangan media sampai visualisasi karya.

BAB.V KESIMPULAN DAN SARAN

Berisi tentang jawaban dari rumusan masalah melalui strategi kreatif.