

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar belakang masalah**

Perubahan dalam modernisasi terus menerus mengarah menjadi lebih maju dan lebih kompleks, zaman sekarang telah berbeda dengan zaman dahulu, pada saat kendaraan bermotor seperti motor dan mobil belum banyak bermunculan, hampir sebagian orang di Indonesia berjalan kaki atau menggunakan sepeda untuk berpergian sehingga kesehatan orang-orang di zaman tersebut lebih terjaga.

Selain olahraga yang sering dilakukan secara tidak langsung tersebut, makanan yang dikonsumsi juga masih sangat simpel, belum banyak orang yang membeli makanan di luar atau belum banyak jajanan yang cepat saji diuar. Namun seiringnya waktu, perkembangan teknologi yang canggih, dan juga munculnya kendaraan bermotor, hal tersebut membuat banyak orang memiliki pemikiran yang sangat maju, dan mulai melupakan bagaimana menjaga kesehatan mereka.

Dengan keadaan di era sekarang ini banyak kesibukan yang menuntut serba cepat menunda orang untuk berolahraga, makanan yang disajikan juga menggunakan teknologi yang sangat canggih sehingga banyak bahan makanan yang tidak alami atau kimia dan juga karena tuntutan yang serba cepat tersebut hampir sebagian orang menyukai mengkonsumsi makanan cepat saji atau “*junk food*”.

Menurut hasil wawancara pada tayangan media elektronik “360 Metro TV” dengan Dokter Rumah Sakit Jantung Harapan Kita Jakarta, jumlah pasien baru di rumah sakit tersebut setiap harinya sekitar 200 orang baik hanya untuk kontrol maupun dirawat, dan sebagian dari pasien tersebut adalah usia muda. Sekarang ini terjadi pergeseran usia yang terserang penyakit jantung jika dahulu pada usia 40-60 tahun sekarang bergeser ke usia 20-30 tahun. Menurut dr. Hananto Andriantoro,

Sp., JP penyakit jantung pada tahun 1986 menduduki peringkat ke-11 kemudian meningkat pada tahun 1992 menduduki peringkat ke-2 dan sejak tahun 1993-2013 menduduki peringkat ke-1 sebagai penyebab kematian tertinggi di Indonesia.

Yang menyebabkan semakin meningkatnya angka kematian melalui penyakit jantung dan stroke menurut pengamatan sosiolog Linda Darmawanti adalah perubahan gaya hidup orang Indonesia, dari jenjang karir yang menuntut semakin panjang jam kerja sehingga memicu stress dan penyakit, sehingga tidak dapat memanfaatkan waktu luang untuk berolahraga serta gaya hidup konsumsi yang berubah dari yang rumahan dan tidak banyak jajanan berubah menjadi banyak tempat untuk duduk berkumpul bersama dengan teman-teman dan mengkonsumsi makanan siap saji yang harganya relative murah. Resiko stroke dan jantung meninggi karena gaya hidup yang berubah, bukan hanya di kalangan orang tua dan kalangan menengah atas saja namun sekarang bergeser ke arah anak muda dan juga menyerang kelas menengah bawah.

Setelah mengetahui hal di atas, kita dapat memahami bahwa pola hidup sangat berpengaruh bagi kesehatan, jika pola hidup tidak sehat maka akan memicu penyakit yang sangat berbahaya. Pola hidup sehat dapat dibentuk dari olahraga, karena dengan berolahraga kita dapat mengeluarkan kolesterol dan lemak jahat melalui keringat, selain berolahraga hal paling penting untuk hidup sehat adalah mengkonsumsi makanan yang sehat bukan makanan cepat saji yang banyak mengandung zat kimia dan juga mengalami tingkat kematangan yang belum maksimal, jika kedua hal tersebut telah dilakukan maka perlu diimbangi dengan pola tidur yang sesuai yaitu 6 hingga 8 jam.

Yang menjadi permasalahan khususnya kota besar seperti Bandung, sebagian dari anak muda di kota ini mengetahui pola hidup sehat dan sebagian lagi tidak. Yang sudah mengetahui pola hidup sehat, kebanyakan dari mereka mulai berolahraga dan olahraga yang paling digemari oleh anak muda di Kota Bandung adalah fitness, namun belum menjaga pola makan mereka.

Sebagian anak muda di Kota Bandung yang sadar akan pola hidup sehat dan mulai menjalankan olahraga fitness belum sepenuhnya memiliki pola hidup sehat dikarenakan menurut hasil survey 25 Februari 2013 80% dari mereka tidak menjaga pola makan, hal ini dikarenakan minimnya informasi dan pengetahuan serta mahalnnya *personal trainer* yang sekaligus menjadi nutrisionis di tempat fitness.

Salah satu tempat fitness yang cukup diminati oleh anak muda di Kota Bandung adalah Majesty Club Fitness yang berada di Jalan Suria Sumantri No.91 Bandung, dan secara letak sangat berdekatan dengan Universitas Kristen Maranatha, dapat diketahui bahwa sebagian besar member dari Majesty Club Fitness ini adalah mahasiswa Universitas Kristen Maranatha dikarenakan letaknya yang dekat dan harganya yang relative terjangkau.

Majesty Club Fitness menyadari permasalahan kesehatan yang lebih ditekankan pada pola makan, maka dengan adanya informasi-informasi pola makan sehat yang dilakukan oleh Majesty Club fitness diharapkan masyarakat terutama anak muda yang sudah fitness maupun belum dapat memperoleh informasi melalui kampanye pola makan sehat dengan sumber informasi adalah nutrisionist.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan hal tersebut, dapat dirumuskan beberapa permasalahan sebagaimana diuraikan pada pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana membuat desain visual yang dapat memberikan informasi mengenai pola makan sehat yang menarik dan dapat membangun kesadaran secara bertahap?
2. Bagaimana menyadarkan dan merubah pola hidup terutama pola makan menjadi sehat atau seimbang untuk anak muda di Kota Bandung khususnya area Majesty Club Fitness dan sekitarnya?

### **1.3 Tujuan Perancangan**

Tujuan yang hendak dicapai melalui rumusan masalah adalah sebagai berikut:

#### **1. Merubah pola makan yang tidak sehat di kalangan anak muda di Kota Bandung yang sudah fitnes :**

Menyebarkan informasi melalui media-media pada Majesty fitnes yang berisi akan peringatan dan bahaya pola hidup yang tidak sehat, penyampaian informasi bahwa asupan nutrisi dan gizi penting dengan diimbangi oleh olahraga dengan memperhatikan dampak positive yang diterima oleh kalangan anak muda tersebut dan memberikan informasi mengenai dampak negative dari pola hidup sehat yang salah serta memberikan buku panduan bagi member Majesty Club Fitnes.

#### **2. Meningkatkan kesadaran pentingnya menjaga kesehatan, terutama melalui pola makan sehat dengan sebuah acara pengecekan tubuh dan memberikan informasi:**

Dengan cara memberikan pengecekan gratis untuk lemak tubuh, berat badan ideal dan juga berat masa ideal serta memberikan tips kesehatan oleh nutrisionist, dapat meningkatkan kesadaran pentingnya hidup sehat.

### **1.4 Ruang Lingkup Perencanaan**

Ruang lingkup perencanaan difokuskan pada Kota Bandung, khususnya Majesty Club Fitnes dengan target sasaran anak Muda yang masih berkuliah dengan kisaran usia 17 – 25 tahun dan menyukai olahraga fitness fokus perancangan yang dilakukan berupa kampanye melalui informasi dan edukasi pola hidup sehat dari bulan Januari 2013 hingga Juni 2013.

### **1.5 Metodologi Pengumpulan Data**

#### **1.5.1 Studi Pustaka**

Untuk mendapat teori yang benar serta pengetahuan yang luas, didapat melalui studi literature yang didapat melalui referensi buku-buku kesehatan pola hidup sehat, kombinasi makanan yang baik, olahraga fitnes dan

psikologi anak serta website –website dari internet yang berisi tentang artikel kesehatan dan teori-teori dari para ahli.

#### 1.5.2 Wawancara

Untuk memperkuat landasan teori maka akan dilakukan wawancara dengan pihak-pihak terkait untuk memperoleh data mengenai pola hidup dan pola makan anak muda, serta permasalahan utama untuk pola hidup yang tidak sehat dewasa ini melalui ahli gizi Rumah Sakit Boromeus yaitu Anni S. Gz., serta wawancara dengan personal trainer Majesty Club Fitnes dengan Dra. Tuty Mulyati untuk mengetahui minat dan beberapa hal tentang member di Majesty Club Fitnes, serta wawancara dengan Dr. Jacqueline Mariae Tj., Psi untuk mengetahui psikologi anak muda di Kota Bandung saat ini.

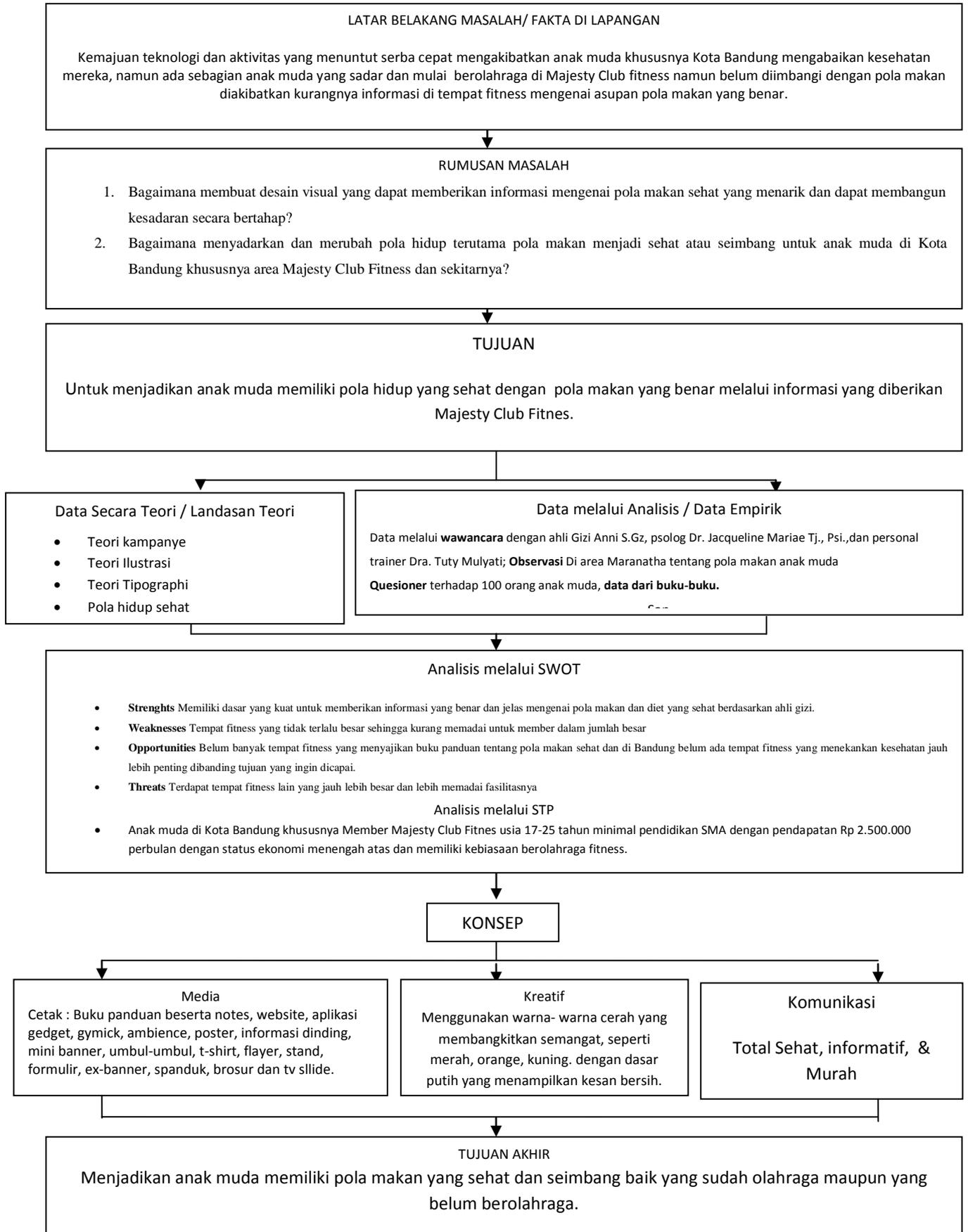
#### 1.5.3 Survei/Kuesioner

Melakukan Tanya jawab secara tertulis berupa 100 lembar kuisisioner dengan 10 pertanyaan pilihan yang diberikan kepada 50 orang laki-laki dan 50 orang perempuan dengan tujuan mendapatkan data yang valid berdasarkan jenis kelamin di lokasi kampus Maranatha dan tempat fitnes sehingga dapat mengetahui lebih detail tentang pola hidup anak muda khususnya mahasiswa di Kota Bandung.

#### 1.5.4 Observasi

Observasi dilakukan di tempat perkuliahan Universitas Kristen Maranatha dengan mengamati pola makan anak muda (mahasiswa) dan juga mengamati di sekeliling tempat makan yang berdekatan dengan Universitas Kristen Maranatha dan juga melakukan observasi pada tempat fitness Majesty Club seberapa banyak member perempuan dan laki-laki serta bagaimana cara fitness yang dilakukan.

## 1.6 Skema Perancangan



Tabel 1.1 Sistematika Kerangka Pemikiran

## **1.7 Pembabakan**

Penulisan laporan Tugas Akhir ini terbagi atas lima bab, yaitu sebagai berikut:

### **Bab I PENDAHULUAN**

Berupa pendahuluan berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan perencanaan, lingkup perencanaan, metodologi perencanaan, kerangka pemikiran dan pembabakan.

### **Bab II LANDASAN TEORI**

Membahas landasan teori yang menjelaskan dasar pemikiran penulis yang digunakan sebagai pijakan untuk memandang dan menguraikan permasalahan yang diteliti berdasarkan sumber data yang akurat berupa teori dari buku yang berisi teori pola hidup sehat, teori nutrisi dan gizi dengan bahan alami, teori desain dan teori promosi dan uraian dari survey, observasi lapangan dan hasil wawancara dengan ahli gizi Anni S. Gz. Serta *personal trainer* Majesty Club Fitnes Dra. Tuty Mulyati.

### **Bab III DATA DAN ANALISI MASALAH**

Berupa analisis masalah, yang menguraikan secara rinci hasil penelitian dengan menggunakan dasar pemikiran terhadap perolehan data dari lembaga terkait, hasil wawancara, SWOT dan STP sehingga menghasilkan kesimpulan-kesimpulan.

### **Bab IV PEMECAHAN MASALAH**

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

### **Bab V KESIMPULAN DAN SARAN**

Beisi tentang jawaban dari rumusan masalah melalui strategi kreatif.