

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Di era globalisasi dan serba sibuk ini, banyak orang yang bekerja keras mengejar impian dan mengakibatkan timbulnya banyak penyakit yang mengganggu kesehatan mereka. Itu semua karena mereka telah melupakan bagian penting dalam hidup yaitu kebutuhan jasmani. Mereka semua tidak memiliki waktu untuk berolahraga dan itu semua sudah menjadi kebiasaan hidup, Mereka rata – rata berpikir bahwa untuk berolahraga itu tidak ada waktu dan membuang – buang waktu. Mereka semua lebih memilih tidur, main game, pergi bermain bersama teman – teman atau pergi ke tempat hiburan dan minum - minuman keras untuk menghilangkan stress. Mereka tidak berpikir dampaknya negatif yang akan mereka alami di kemudian hari. Dan bila seseorang terlalu sibuk dengan kegiatan, hingga tidak sempat berolahraga, adapun mereka tidak mempunyai kesempatan menikmati hidup dengan lebih sehat dan umur panjang ,” ujar dr. Kathleen Liwijaya Kuntaraf.

Semua itu ada solusinya yaitu dengan hal termudah dan paling dasar dari semua olahraga adalah dengan cara olahraga *jogging*. *Jogging* merupakan jenis olahraga yang paling sederhana, efisien, dan hemat. Karena olahraga *jogging* adalah dasar dari semua olahraga dan tidak membutuhkan banyak peralatan seperti layaknya cabang olahraga yang lainnya. Kita hanya membutuhkan sepatu dan pakaian olahraga saja untuk melakukan olahraga *jogging*. Disebut sebagai olahraga yang efisien karena *jogging* bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja, lama waktu berlari juga bisa disesuaikan dengan waktu luang kita. Walaupun demikian, manfaat olahraga *jogging* untuk kesehatan tidak bisa dipungkiri karena memang pada kenyataannya dengan melakukan olahraga *jogging*, kita bisa mendapatkan banyak manfaat. Contoh halnya seseorang yang rutin berolahraga *jogging* lebih energik daripada teman - temannya, namun seiring bertambahnya pekerjaan menjadikan sebuah hal yang menakutkan karena kadang *jogging* dilakukan dalam bentuk berupa paksaan karena seseorang telah mengidap penyakit karena kurang olahraga, baru mereka melakukan olahraga.

Dan *jogging* itu sendiri bermacam – macam di antaranya, bisa dilakukan perorangan atau berkomunitas. Contoh dari *jogging* perorangan seperti berlari di treadmill , jogging di sekitar komplek rumah, atau jogging di track lari yang dibuka untuk umum. Sedangkan berkomunitas seperti berkumpul di suatu tempat, setelah berkumpul semua anggota baru memulai olahraga. Dan *jogging* sendiri ada dua kategori yang dimana kecepatan lambat dinamakan jogging dengan lebih lambat dari 9 menit untuk jarak 1,6 km dan disebut berlari dalam jarak yang sama namun dibawah 9 menit. Oleh karena itu penulis menjadikan sebuah komunitas lari sebagai mandatori. Karena lari itu sendiri adalah perkembangan dari *jogging*.

Komunitas lari ini dinamakan Indo Runners dimana komunitas ini dibuat berdasarkan inisiatif dan kesadaran orang – orang yang peduli dengan kesehatan dan orang lain. Komunitas yang di didirikan pada tahun 2009 di Jakarta ini terus berkembang jumlah anggotanya dan telah tersebar keseluruh Indonesia. Komunitas Indo Runners sendiri didirikan untuk mengajak dan mewadahi orang – orang untuk semangat hidup sehat dengan cara olahraga *jogging/lari*, entah itu melakukan dengan sendiri atau berkomunitas. Karena rata – rata seseorang mengetahui dengan berlari dapat meningkatkan kualitas otot, jantung, dan menurunkan berat badan saja, padahal lebih dari pada itu contoh halnya dengan berlari dampak menghilangkan stress dan memperlancar peredaran darah.

Oleh karena itu penulis mengangkat tema ini dan harus mengambil peran serta memberikan informasi dan solusi yang menarik tentang gaya hidup sehat dengan olahraga lari. Yang dimana segmentasi 24-35 tahun dan target utamanya 24 – 30 tahun. Dimana pada umur - umur tersebut kesibukan meningkat dan kesehatan terabaikan. Dan dengan kampanye ini membuat mereka tertarik dan termotivasi untuk menjalankan hidup sehat.

1.2 Rumusan Masalah

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

- Bagaimana menyampaikan informasi yang efisien kepada target masyarakat sehingga target dapat menerapkan hidup sehat melalui olahraga lari.

1.3 Tujuan perancangan

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

1. Merancang strategi kampanye yang efisien kepada target masyarakat sehingga target dapat menerapkan hidup sehat melalui olahraga jogging.

1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dengan observasi langsung terhadap komunitas Indo Runners dan melakukan wawancara langsung dengan komunitas tersebut dengan survey sehingga mendapatkan gambaran terhadap objek yang akan diteliti. Setelah itu mewawancarai penggiat olahraga sepeda, lalu mewawancarai psikologi klinis dan kuesioner terhadap 100 responden.

Metode studi literatur dengan membaca buku – buku teori yang ada, majalah, surat kabar, media social tentang dampak positif dari olahraga *jogging*.

Setelah itu metode dengan wawancara langsung dan menyebarkan kuesioner terhadap pekerja kantoran dan masyarakat tentang pendidikan dampak positif olahraga jogging. Dimana penulis mendapat informasi langsung.

Dan yang terakhir melakukan analisis teks STP dan SWOT. Yang membahas tentang kekuatan, kelemahan, kesempatan dan ancaman dari kampanye ini.

1.5 Skema Perancangan

