

ABSTRAK

PERANCANGAN KAMPANYE MENGATASI *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN OLAHRAGA JALAN KAKI KEPADA PEKERJA KANTORAN DEWASA MUDA DI KOTA BANDUNG

Oleh
Citra Amanda Christy
NRP 1164116

Banyaknya masyarakat modern di Indonesia yang bekerja di lingkungan perkantoran, dituntut untuk duduk bekerja selama berjam-jam di meja kantor, sehingga muncul kebiasaan untuk lebih banyak duduk dan jarang beraktivitas fisik yang disebut dengan *sedentary lifestyle*. Kebiasaan ini membuat masyarakat menjadi rentan untuk terkena penyakit degeneratif seperti jantung, *stroke*, kanker, dan obesitas. Pekerja kantoran dewasa muda perlu mengatasi kebiasaan kurang gerak dengan beraktivitas fisik, salah satunya yaitu dengan berolahraga jalan kaki yang murah, aman, dapat dilakukan kapan saja, dan di mana saja.

Oleh sebab itu, perancangan tugas akhir bertujuan untuk meningkatkan wawasan, motivasi dan kesadaran untuk mengimbangi kebiasaan banyak duduk dengan berolahraga jalan kaki secara rutin dengan menggunakan media informasi menarik yang disesuaikan dengan gaya hidup target sasaran. Manfaat perancangan ini adalah agar pekerja kantoran dewasa muda memiliki gaya hidup yang sehat dengan berjalan kaki dan terhindar dari penyakit degeneratif.

Metode yang digunakan yaitu dengan membuat kampanye sosial melalui pendekatan seperti menggunakan ilustrasi dan media aplikasi *smartphone* sebagai media utama, serta didukung dengan media berupa poster, *web banner*, media sosial, dan *website*. Melalui perancangan kampanye ini pekerja kantoran dewasa muda dapat mengetahui bahayanya *sedentary lifestyle* dan pentingnya melakukan olahraga jalan kaki secara rutin.

Kata kunci : dewasa muda, jalan kaki, kampanye, *sedentary lifestyle*

ABSTRACT

THE CAMPAIGN DESIGN TO OVERCOME SEDENTARY LIFESTYLE WITH WALKING TO YOUNG ADULT WORKERS IN BANDUNG

**Submitted by :
Citra Amanda Christy
NRP 1164116**

The modern society in Indonesia who works in an office environment, where they required to sit for long hours at the office desk, making them to have a habit of sitting too much and have physical inactivity called as sedentary lifestyle. This habit makes people become susceptible to degenerative diseases such as heart disease, stroke, cancer, and obesity. Young adult workers need to overcome this lack of movement with physical activities, one of them is walking, which is cheap, safe, can be done anytime and anywhere.

This final project aims to increase knowledge, motivation and awareness to balance the habit of sitting to much with walking regularly using attractive mass media which is tied to the lifestyle of the target. The benefit of this design is that young adult workers will have a healthy lifestyle with walking habit and will be avoided from degenerative diseases.

The method used is a social campaign using illustrations and mobile application as the main media, supported by other media such as posters, web banner, social media, and website. Through this campaign design, young adult workers will aware of the danger of sedentary lifestyle and the importance of doing walking exercise regularly.

Keywords : young adult, walking, campaign, sedentary lifestyle

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA DAN LAPORAN	iii
PERNYATAAN PUBLIKASI LAPORAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I : PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup	2
1.3 Tujuan Perancangan	3
1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data	3
1.5 Skema Perancangan	5
 BAB II : LANDASAN TEORI	 6
2.1 Teori Kampanye	6
2.1.1 Jenis-jenis Kampanye	6
2.2 Teori Psikologi Dewasa Muda	7
2.3 Teori Kesehatan	9
2.3.1 Perilaku Kesehatan Dewasa Muda	9
2.3.2 <i>Sedentary Lifestyle</i>	10
 BAB III : DATA DAN ANALISIS MASALAH.....	 13
3.1 Data dan Fakta	13

3.1.1	Perusahaan atau Lembaga Terkait	13
3.1.2	Data tentang Permasalahan.....	14
3.1.3	Tinjauan Terhadap Proyek atau Karya Sejenis	24
3.2	Analisis Terhadap Permasalahan Berdasarkan Data dan Fakta	37
BAB IV : PEMECAHAN MASALAH		40
4.1	Konsep Komunikasi	40
4.2	Konsep Kreatif	41
4.3	Konsep Media	43
4.4	Hasil Karya	46
4.4.1	Logo.....	46
4.4.2	<i>Awareness</i>	47
4.4.3	<i>Informing</i>	53
4.4.4	<i>Reminding</i>	70
BAB V : PENUTUP		74
5.1	Kesimpulan	74
5.2	Saran	74
DAFTAR PUSTAKA		xv
LAMPIRAN		xvii
DATA PENULIS		
UCAPAN TERIMA KASIH		

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Skema Perancangan	5
Gambar 3.1	Logo Yayasan Jantung Indonesia	13
Gambar 3.2	Grafik Usia Responden	19
Gambar 3.3	Grafik Berapa Lama Responden Duduk Dalam Sehari	19
Gambar 3.4	Grafik Lift atau Tangga	20
Gambar 3.5	Grafik Masalah Kesehatan	20
Gambar 3.6	Grafik Seringnya Berolahraga	21
Gambar 3.7	Grafik Ketertarikan Untuk Berjalan Kaki	21
Gambar 3.8	Grafik Pengetahuan Tentang Manfaat Jalan Kaki	22
Gambar 3.9	Grafik Jenis Jalan Kaki	22
Gambar 3.10	Grafik Olahraga Jalan Dengan Siapa	22
Gambar 3.11	Grafik Media Informasi	23
Gambar 3.12	Grafik Aplikasi <i>Smartphone</i>	23
Gambar 3.13	Logo <i>Every Body Walk!</i>	25
Gambar 3.14	Tampilan website “ <i>Every Body Walk!</i> ”	26
Gambar 3.15	Poster Infografis 1 “ <i>Every Body Walk!</i> ”	26
Gambar 3.16	Poster Infografis 2 “ <i>Every Body Walk!</i> ”	27
Gambar 3.17	Tampilan Aplikasi “ <i>Every Body Walk!</i> ”	27
Gambar 3.18	Tampilan website “ <i>Walk to Work Week</i> ”	28
Gambar 3.19	Poster 1 “ <i>Walk to Work Week</i> ”	29
Gambar 3.20	Poster 2 “ <i>Walk to Work Week</i> ”	29
Gambar 3.21	Logo <i>StepJockey</i>	30
Gambar 3.22	Tampilan Aplikasi “ <i>StepJockey</i> ”	31
Gambar 3.23	Tampilan <i>Climb Everest Challenge</i>	31
Gambar 3.24	Tampilan <i>Signage</i> Tangga “ <i>StepJockey</i> ”	32
Gambar 3.25	Tampilan <i>Signage</i> Lift “ <i>StepJockey</i> ”	32
Gambar 3.26	Poster Infografis 1 “ <i>StepJockey</i> ”	33
Gambar 3.27	Poster Infografis 2 “ <i>StepJockey</i> ”	33

Gambar 3.28	Tampilan 1 Aplikasi “Nestlé Healthy Steps”	34
Gambar 3.29	Tampilan 2 Aplikasi “Nestlé Healthy Steps”	35
Gambar 4.1	Tipografi 1	41
Gambar 4.2	Tipografi 2	42
Gambar 4.3	Warna Utama Kampanye	43
Gambar 4.4	Logo Kampanye “Walk 2 Fit”	47
Gambar 4.5	Poster Awareness Seri 1	48
Gambar 4.6	Poster Awareness Seri 2	49
Gambar 4.7	Poster Awareness Seri 3	50
Gambar 4.8	Contoh Penerapan Poster Awareness Lift	51
Gambar 4.9	Contoh Penerapan Poster Awareness Lobi	51
Gambar 4.10	Web Banner 1	52
Gambar 4.11	Web Banner 2	52
Gambar 4.12	Web Banner 3	52
Gambar 4.13	Contoh Penerapan Web Banner Awareness	53
Gambar 4.14	Wallpost Informing 1	54
Gambar 4.15	Wallpost Informing 2	55
Gambar 4.16	Wallpost Informing 3	56
Gambar 4.17	Tampilan Pofile Page Facebook Kampanye	57
Gambar 4.18	Tampilan Wallpost Facebook	57
Gambar 4.19	Aplikasi Smartphone Front Page	58
Gambar 4.20	Aplikasi Smartphone Create Profile	58
Gambar 4.21	Aplikasi Smartphone Start Walk Page	59
Gambar 4.22	Aplikasi Smartphone Start Walk Result	59
Gambar 4.23	Aplikasi Smartphone Tips Page 1	60
Gambar 4.24	Aplikasi Smartphone Tips Page 2	60
Gambar 4.25	Aplikasi Smartphone News Page	61
Gambar 4.26	Aplikasi Smartphone Places to Walk	61
Gambar 4.27	Aplikasi Smartphone Daily Goals Setting	62
Gambar 4.28	Penerapan Aplikasi Smartphone	62
Gambar 4.29	Wallpost Instagram 1	63
Gambar 4.30	Wallpost Instagram 2	64

Gambar 4.31	<i>Wallpost</i> Instagram 3	65
Gambar 4.32	Penerapan <i>Wallpost</i> Pada Instagram	65
Gambar 4.33	Tampilan <i>Website Home</i>	66
Gambar 4.34	Tampilan <i>Website About</i>	67
Gambar 4.35	Tampilan <i>Website Tips</i>	67
Gambar 4.36	Tampilan <i>Website News</i>	68
Gambar 4.37	Tampilan <i>Website Contact</i>	69
Gambar 4.38	Penerapan <i>Website</i>	69
Gambar 4.39	<i>Start Walk Result</i> Instagram	70
Gambar 4.40	Aplikasi <i>Smartphone Reminder Setting</i>	71
Gambar 4.41	Aplikasi <i>Smartphone Reminder</i>	71
Gambar 4.42	Tampilan <i>Line Sticker</i>	72
Gambar 4.43	Penerapan <i>Line Sticker</i>	72



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Tabel Hitungan Langkah Jalan Kaki	18-19
Tabel 3.2	Tabel Perbandingan Kampanye Sejenis	36
Tabel 4.1	Tabel <i>Timeline</i> Media Awareness	45
Tabel 4.2	Tabel <i>Timeline</i> Media Informing	45
Tabel 4.3	Tabel <i>Timeline</i> Media Reminding	46
Tabel 4.4	Tabel <i>Budgeting</i> Kampanye	73



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Hasil Kuesioner	xvii
Lampiran B	Hasil Wawancara dengan Yayasan Jantung Indonesia	xxv
Lampiran C	Lembar Sketsa	

