

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Di Indonesia, terutama di kota-kota besar, terdapat banyak kehidupan masyarakat modern yang berkaitan dengan lingkungan perkantoran, dimana masyarakat dituntut untuk duduk bekerja selama berjam-jam di meja kantor, menjadi terbiasa untuk lebih banyak duduk, malas untuk bergerak, dan jarang beraktivitas fisik. Gejala jarang bergerak dan banyak duduk ini disebut dengan *sedentary lifestyle* atau *sitting disease*. Menurut data *World Health Organization* (WHO) kebiasaan ini dimiliki 60-85 persen kaum dewasa di dunia, berdasarkan data hasil Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan tahun 2013, terdapat 48,2 persen masyarakat muda di Indonesia yang aktivitas fisiknya kurang, dan 24,1 persen masyarakat yang memiliki kebiasaan banyak duduk enam jam atau lebih setiap harinya. Menurut penelitian *American Cancer Society* tahun 2010, 94 persen perempuan dan 48 persen laki-laki yang banyak duduk dan kurang aktif bergerak lebih cepat meninggal dibandingkan dengan yang sering bergerak. Kebiasaan banyak duduk merupakan penyebab kematian ke empat di dunia, menyebabkan 3,2 juta kematian setiap tahunnya, dan 70 ribu kematian dini pada masyarakat di bawah usia 60 tahun, dan 90 persen penyebab kecacatan pada masyarakat sebelum usia 60 tahun di negara berkembang. (Amirullah, 2012, <http://gaya.tempo.co/read/news/2012/03/21/107391745/jarang-bergerak-sebabkan-kematian/>, diakses 20 Agustus 2015, pukul 18.29 WIB)

Tingginya angka kematian dan kecacatan tersebut dikarenakan *sedentary lifestyle* yang mengakibatkan seseorang menjadi rentan untuk terserang penyakit seperti jantung, *stroke*, obesitas, stres, sakit punggung, hipertensi, kolesterol, dan diabetes pada usia muda karena terjadinya penumpukan zat-zat buruk pada tubuh sehingga proses kerusakan sel-sel dalam tubuh terjadi lebih cepat. Menurut hasil survei yang dilakukan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan tahun 2014, penyakit stroke dan jantung merupakan penyebab kematian pertama dan kedua di Indonesia dengan persentase 21,1 persen dan 12,9 persen pada masyarakat dewasa. (Ramadhan,

2015, <http://print.kompas.com/baca/2015/05/18/Gaya-Hidup-Masyarakat-Berisiko-Sebabkan-Penya>, diakses 25 Agustus 2015, pukul 14.55 WIB)

Untuk mengatasi kebiasaan kurang gerak dan banyak duduk ini dapat melakukan aktivitas fisik atau olahraga karena dapat membuang zat-zat buruk yang menumpuk di dalam tubuh. Salah satu olahraga yang sesuai bagi pekerja kantoran yaitu jalan kaki, karena mudah dilakukan di mana saja, kapan saja, praktis, dan murah. Memiliki manfaat dan kelebihan yang sangat banyak, seperti tidak memakan banyak waktu, memiliki risiko cedera yang kecil, dan lebih aman bagi yang tidak terbiasa untuk berolahraga dibandingkan dengan olahraga lainnya. Selain itu, dapat menyehatkan tubuh, membakar lemak, menyehatkan jantung, paru-paru, menguatkan otot dan tulang, menyegarkan pikiran.

Maka dari itu dirancanglah kampanye untuk meningkatkan kesadaran pekerja kantoran dewasa muda untuk mengimbangi kebiasaan kurang gerak dengan berolahraga jalan kaki. Bidang keilmuan DKV (Desain Komunikasi Visual) dapat mendukung perancangan kampanye ini karena memiliki media beragam yang dapat disesuaikan dengan kebiasaan masyarakat modern serta dapat mempengaruhi gaya hidup masyarakat melalui strategi, pendekatan, dan visual yang tepat dan menarik.

## **1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan utama dari topik ini sebagai berikut :

1. Bagaimana meningkatkan kewaspadaan dan kesadaran pekerja kantoran akan bahayanya *sedentary lifestyle*?
2. Bagaimana merancang strategi kampanye yang tepat dan efektif agar dapat menjangkau target sasaran kampanye?

Berdasarkan permasalahan utama yang ada, penulis memfokuskan ruang lingkup permasalahan pada :

1. Masalah difokuskan pada upaya peningkatan kesadaran pekerja kantoran untuk mengimbangi kebiasaan kurang gerak dengan berolahraga jalan kaki.

2. Membuat kampanye yang tepat dan efektif bagi target sasaran yaitu masyarakat golongan dewasa muda di usia 23-30 tahun, yang berprofesi sebagai pekerja kantoran. Golongan ini dipilih karena merupakan usia yang mempunyai banyak masalah, seperti masalah kesehatan baik fisik maupun mental.
3. Penelitian dibatasi pada kota Bandung, Jawa Barat, karena merupakan salah satu kota besar dimana terdapat banyak perusahaan atau perkantoran dan masyarakat dewasa mudanya yang bekerja di lingkungan kantor sehingga memiliki kebiasaan banyak duduk dan malas bergerak. Diharapkan, proyek ini dapat mewakili permasalahan serupa yang terjadi pada masyarakat di kota-kota besar lainnya di Indonesia.

### **1.3 Tujuan Perancangan**

Berdasarkan permasalahan dan ruang lingkup yang telah diuraikan, maka tujuan perancangan sebagai berikut :

1. Melalui kampanye olahraga jalan kaki ini dapat meningkatkan kesadaran pekerja kantoran dewasa muda untuk mengimbangi jumlah banyaknya duduk dan kurang gerak dengan berolahraga jalan kaki secara rutin serta meningkatkan pengetahuan mengenai olahraga jalan kaki.
2. Merencanakan strategi kampanye yang tepat dan efektif agar dapat menjangkau target sasaran kampanye dan mendukung kesuksesan kampanye.

### **1.4 Jenis dan Sumber Pengumpulan Data**

Jenis dan sumber pengumpulan data yang digunakan yaitu melalui pengumpulan data primer dan sekunder.

1. Pengumpulan Data Primer

Sumber pengumpulan data primer yang digunakan yaitu :

- a. Wawancara

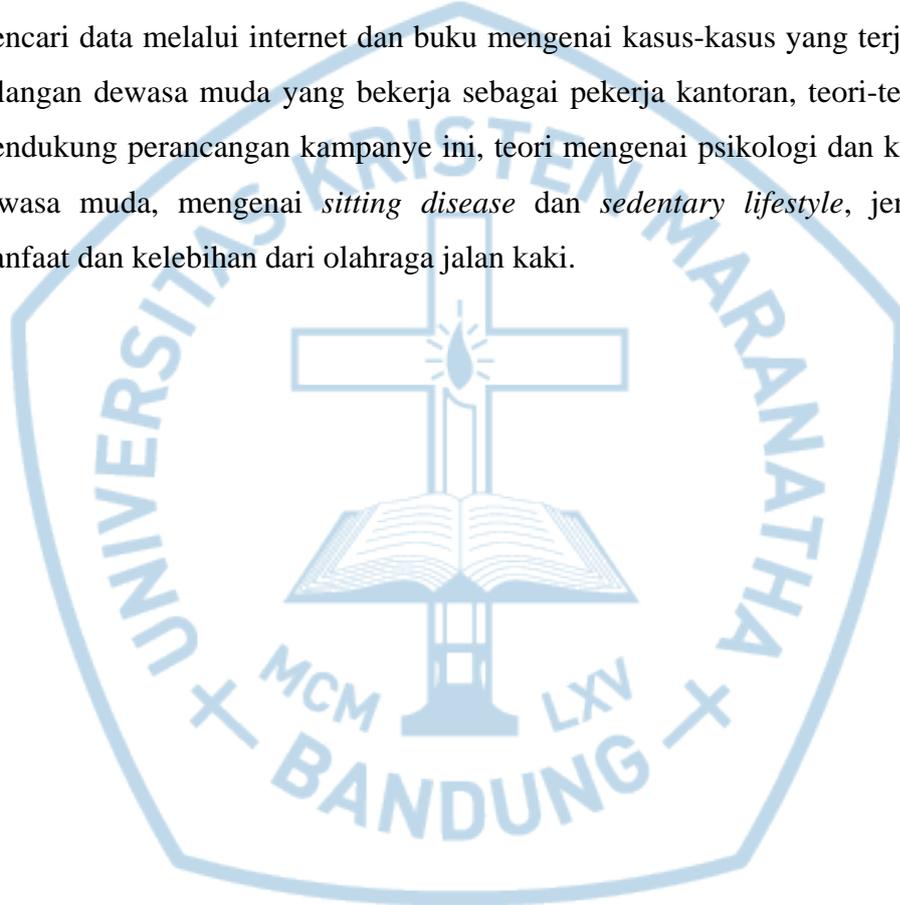
Penulis melakukan tanya jawab secara tidak langsung melalui telepon dengan Ketua dari cabang kota Bandung Yayasan Jantung Indonesia (*Indonesia Heart Foundation*).

- b. Data Kuesioner

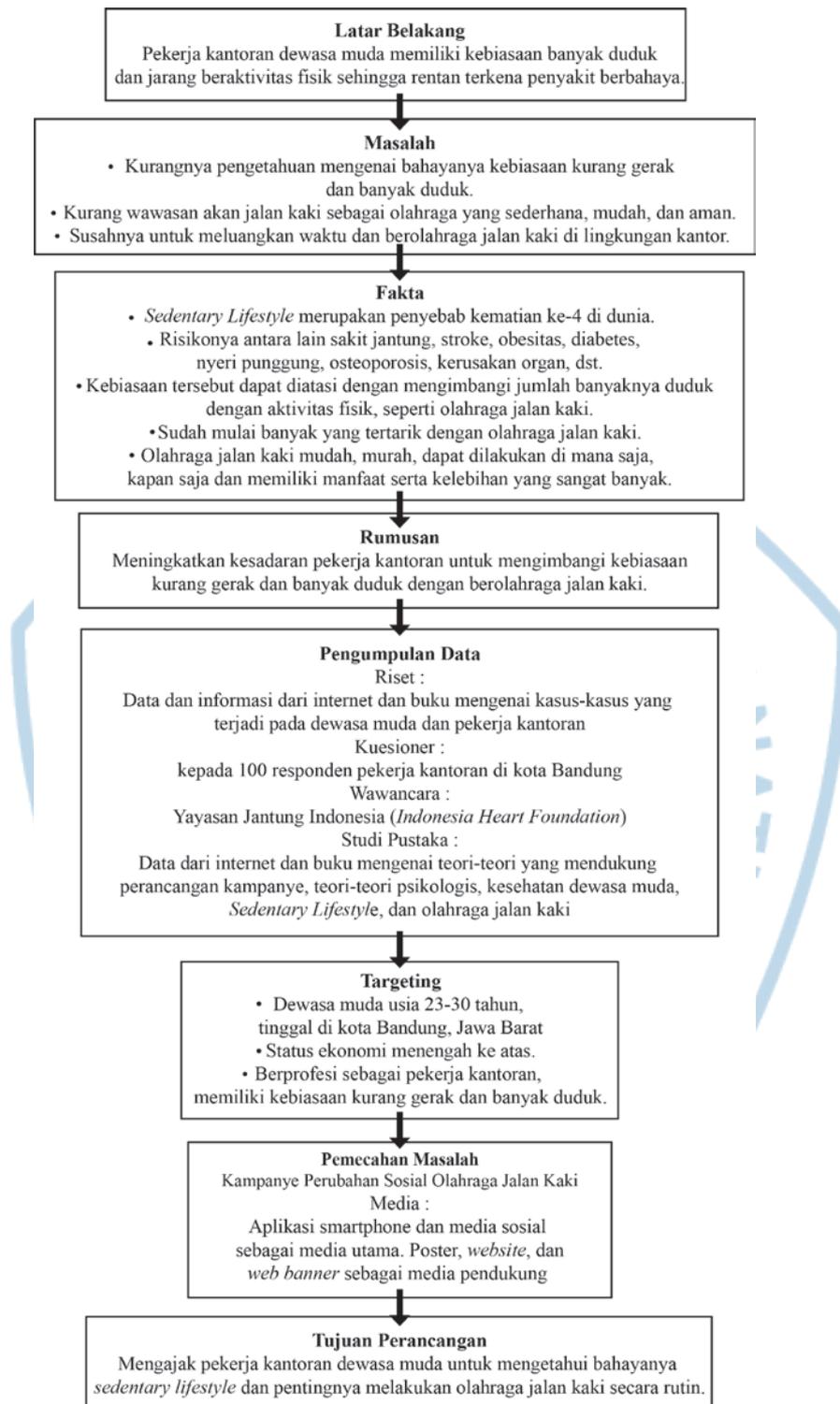
Penulis mendapatkan sumber data ini dengan membagikan kuesioner *online* kepada 100 responden dewasa muda yang bekerja di lingkungan kantor melalui *open source docs.google*, untuk mendapatkan data seperti status ekonomi, kebiasaan sehari-hari, minat, suka tidaknya dengan olahraga jalan kaki dan ketertarikan akan jenis dan tips olahraga jalan kaki.

## 2. Pengumpulan Data Sekunder

Sumber pengumpulan data sekunder yang digunakan yaitu studi pustaka. Penulis mencari data melalui internet dan buku mengenai kasus-kasus yang terjadi pada kalangan dewasa muda yang bekerja sebagai pekerja kantoran, teori-teori yang mendukung perancangan kampanye ini, teori mengenai psikologi dan kesehatan dewasa muda, mengenai *sitting disease* dan *sedentary lifestyle*, jenis-jenis, manfaat dan kelebihan dari olahraga jalan kaki.



## 1.5 Skema Perancangan



Gambar 1.1. Skema Perancangan  
(Sumber : Hasil Penelitian Tugas Akhir)