

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini olahraga sudah menjadi kebutuhan primer untuk setiap orang, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Sayangnya, banyak orang yang sulit mencari waktu berolahraga disebabkan sibuknya aktifitas yang dijalainnya, terutama para eksekutif. Para eksekutif yang disibukan dengan aktifitas kerja seringkali merasakan *stress*, kesepian, bosan, dan mudah lelah

Menurut dr. Rachmat Zulkarnain Goesasi, SpKFR waktu paling baik untuk berolahraga adalah di pagi hari. Dari sisi kesehatan, olahraga yang dilakukan setidaknya minimal 30 menit sehari, 3-4 kali seminggu, paling baik 5-6 seminggu, dapat memberikan Anda manfaat sehat terbaik. Manfaat yang dapat diperoleh eksekutif muda bila memiliki kebiasaan rutin berolahraga, adalah kebugaran tubuh semakin terasa, bekerja menjadi lebih semangat, tidak mudah *stress*, fisik menjadi lebih kuat, dan tidak mudah terserang penyakit.

Untuk para eksekutif berusia 25-45 tahun, tidak disarankan melakukan olahraga yang terlalu berat mengingat umur yang sudah tidak muda lagi. Bila ingin melakukan olahraga berat pun perlu diatur dari segi waktu agar tidak terlalu membebani tubuh.

Menurut dr. Rachmat Zulkarnain Goesasi, SpKFR eksekutif sekarang lebih baik melakukan olahraga yang lebih mudah dan efektif seperti olahraga kardio. Olahraga kardio atau olahraga aerobik merupakan kegiatan olah tubuh yang bertujuan memperkuat jantung dan paru-paru. Selain mampu memperbaiki fungsi tubuh dalam memanfaatkan oksigen, olahraga kardio juga bermanfaat memperbaiki denyut jantung, tekanan darah, dan pernapasan. Terdapat banyak sekali jenis olahraga kardio sederhana yang bisa dilakukan eksekutif muda, misalnya berjalan kaki, berlari, bersepeda, dan berenang. Karena faktor usia maka para eksekutif muda lebih baik

difokuskan kepada gerakan-gerakan yang memberi dampak kepada sendi-sendi atau titik-titik tertentu saja.

Jika melakukan olahraga berat pun beresiko terjadi cedera yang biasa dialami orang yang sudah berusia 30-45 tahun. Karena tidak memiliki banyak waktu untuk mendatangi pusat kebugaran (gym), olahraga kardio seperti ini bisa dilakukan di rumah maupun di tempat kerja dengan mudah. Banyak olahraga kardio yang sangat mudah dilakukan, contohnya *jogging* di tempat, lompat, *jumping jacks*, *jumping lunges*, naik turun tangga, *burpess*, *squat*, *plank*, dan masih banyak lagi.

Berdasarkan hal-hal di atas ternyata berolahraga itu adalah hal yang mudah dan efektif dilakukan para eksekutif. Tidak perlu harus melakukan olahraga yang berat dan memakan banyak waktu, tetapi melalui olahraga kardio yang mudah dilakukan. Berdasarkan hal ini maka perlu dibuat kampanye untuk berolahraga. Diharapkan melalui perancangan media kampanye ini, banyak eksekutif dan biasanya malas berolahraga bisa termotivasi untuk mau berolahraga secara teratur.

1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup

Berdasarkan data yang diuraikan dari latar belakang di atas, maka permasalahan yang ditemukan adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana menyadarkan eksekutif tentang pentingnya olahraga bagi kesehatan fisik dan psikologis para eksekutif di tempat kerja ?
2. Bagaimana cara membuat media kampanye yang membuat tumbuhnya rasa ingin berolahraga kepada eksekutif?

Ruang lingkup *audience* adalah eksekutif muda di Jakarta dengan rentang umur 25-45 tahun.

1.3 Tujuan Perancangan

Berdasarkan permasalahan dan ruang lingkup di atas, maka tujuan perancangan ini adalah membuat media kampanye yang mendorong orang untuk berolahraga.

1. Membuat kampanye, agar menyadarkan pemikiran para eksekutif tentang pentingnya berolahraga dan memberi informasi untuk mengatasi masalah kesehatan dan psikologi para eksekutif di tempat kerja.
2. Membuat media kampanye yang sesuai dengan karakter target audience.

1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Studi Pustaka melalui internet dan perpustakaan Universitas Kristen Maranatha untuk mencari informasi tentang teori kampanye, teori olahraga, teori videografi, teori fotografi dan teori AISAS.
2. Menyebarakan kuisioner kepada 100 orang melalui Google Docs.
3. Wawancara dengan dr. Rachmat Zulkarnain Goesasi, SpKFR di Klinik Halmahera. Wawancara dilakukan tanggal 1 Februari 2019 pukul 20.00. Penulis memberikan 10 pertanyaan untuk dijawab. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan adalah mengenai seberapa penting, manfaat, waktu, jenis, durasi, dan resiko dalam berolahraga. Dokter Rachmat pun memberikan masukan-masukan yang baik untuk pengembangan kampanye yang baik untuk para eksekutif muda.

Penulis juga melakukan wawancara dengan Bapak Atep (*Personal Trainer*) untuk memberikan motivasi kepada para eksekutif muda. Wawancara dilakukan tanggal 11 Februari 2019 di Dragon Gym Bandung. Wawancara yang dilakukan adalah mengenai olahraga kardio yang baik dan tepat untuk para eksekutif muda.

1.5 Skema Perancangan

