

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **1.1 Latar Belakang Masalah**

Budaya hidup sehat merupakan sebuah konsep kehidupan dengan mengutamakan berbagai kegiatan hidup yang berbasis pada langkah-langkah sehat. Jika tubuh kita sehat, maka segala kegiatan dalam hidup kita dapat kita laksanakan dengan baik. Hal tersebut dapat tercapai jika pengertian budaya hidup sehat sudah melekat dan menjadi bagian penting dalam diri kita.

Para mahasiswa yang datang dari berbagai daerah ke kota-kota besar, dihadapkan pada suatu kenyataan bahwa mereka telah memasuki suatu kondisi baik sosial, budaya maupun kondisi geografis yang benar-benar berbeda dan baru jika dibandingkan dengan daerah mereka berasal. Kondisi yang seperti ini memaksa para mahasiswa tersebut untuk mengembangkan perubahan sikap, tingkah laku, kebiasaan dan pola-pola interaksi yang berbeda jika ingin masuk ke dalam lingkungan sosial

yang baru. Kondisi sosial yang seperti ini juga pada kenyataannya berpengaruh pada tingkat perilaku kesehatan para mahasiswa tersebut.

Para mahasiswa rantau yang datang untuk menuntut ilmu di kota-kota besar dari berbagai daerah pada umumnya mempunyai pola hidup yang kurang sehat dibandingkan dengan saat mereka berada di daerah asal mereka karena pengaruh dari beberapa faktor, hal ini bukan hanya ditentukan oleh faktor biologis tapi juga ditentukan oleh perilaku mereka. Perilaku sehat merupakan elemen yang paling penting bagi kesehatan dan keberadaan manusia. Gaya hidup yang kurang sehat memiliki banyak dampak buruk terhadap kesehatan mereka baik pada usia sekarang maupun pada masa yang akan datang.

Perilaku gaya hidup tidak sehat yang sering dijumpai pada mahasiswa itu sendiri meliputi merokok, mengkonsumsi alkohol yang berlebihan, pola makan tidak sehat, pola istirahat yang tidak teratur, serta malas berolahraga, dan lain-lain. Hal-hal tersebut mempunyai banyak dampak negatif bagi para mahasiswa itu sendiri. Sebaliknya dengan meningkatkan perilaku gaya hidup sehat akan memberikan banyak manfaat bagi para mahasiswa tersebut.

Para mahasiswa rantau yang memiliki pola hidup kurang sehat sering dijumpai pada mahasiswa dan mahasiswi yang kos. Hal tersebut disebabkan oleh banyak faktor yang sebenarnya dapat diatasi dengan mudah dan murah. Kerugian menjalani pola hidup tidak sehat sangat banyak seperti badan lemas, mudah sakit, tidak bisa mengerjakan pekerjaan secara optimal. Sedangkan keuntungan yang didapat apabila kita menjalani pola hidup sehat adalah tubuh dan otak lebih *fresh* sehingga dapat menunjang perkuliahan, para mahasiswa menjadi lebih jarang sakit, serta dengan

rutin berolahraga maka akan mempunyai tubuh yang lebih sehat dan bentuk tubuh yang lebih ideal.

Para mahasiswa rantau yang kurang paham mengenai pola hidup sehat, harus diberi pengertian lebih lanjut mengenai dampak dan pentingnya pola hidup sehat sehingga para mahasiswa rantau semakin paham kerugian yang mereka terima jika menjalani pola hidup tidak sehat seperti yang sering mereka lakukan pada saat sekarang ini.

Oleh sebab itu, pendidikan mengenai pola hidup sehat bagi para mahasiswa rantau sangatlah penting dalam meningkatkan kualitas mahasiswa. Pendidikan mengenai pola hidup sehat mahasiswa akan memberikan kontribusi yang lebih pada universitas itu sendiri baik secara langsung maupun tidak langsung.

## **1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup**

Berdasarkan fenomena dan gejala yang telah diuraikan latar belakang masalah di atas, berikut ini akan dipaparkan dan dikemukakan identifikasi permasalahan yang muncul dari fenomena di atas. Rumusan masalah yang akan ditelaah dan dipecahkan dalam penelitian dan ruang-ruang lingkup kajian yang digunakan sebagai tolok ukur dalam pembahasan masalah.

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan cuplikan data yang diperoleh di lapangan, dari fenomena-fenomena yang muncul dapat diregister dan diidentifikasi permasalahan yang harus

dipecahkan dan dicarikan solusinya karena jika tidak diselesaikan dapat mengurangi kualitas mahasiswa, yaitu sebagai berikut.

- 1) Mahasiswa sering melupakan pentingnya gaya hidup sehat.
- 2) Perlu adanya informasi edukatif mengenai gaya hidup sehat untuk mahasiswa.
- 3) Ilmu yang didapat di sekolah sangatlah tidak memadai.
- 4) Keuangan anak kos sangatlah terbatas.
- 5) Manajemen waktu yang kurang terkoordinasi.
- 6) Mahasiswa sering terbawa lingkungan sekitarnya.
- 7) Perlu adanya motivasi dari dalam diri sendiri untuk memulai gaya hidup sehat pada setiap mahasiswa rantau.

### **1.2.2 Rumusan Masalah**

Sesuai dengan permasalahan yang telah diidentifikasi dan diregister di atas, berikut ini akan dirumuskan pokok-pokok persoalan yang akan dibahas, dipecahkan, dan dijawab dalam penelitian, yaitu sebagai berikut.

- 1) Upaya apa saja yang dapat ditempuh untuk menginformasikan para mahasiswa rantau mengenai pentingnya pola hidup sehat?
- 2) Bagaimana langkah-langkah yang efektif untuk mengomunikasikan dan memvisualisasikan program pendidikan mengenai pentingnya pola hidup sehat bagi mahasiswa rantau?
- 3) Faktor-faktor apa saja yang berpengaruh terhadap perilaku pola hidup kurang sehat terutama pada mahasiswa rantau?

### **1.2.3 Batasan Masalah**

Adapun batasan-batasan masalah pada laporan tugas akhir ini adalah sebagai berikut:

1. Areal lingkup mencakup mahasiswa rantau Kota Bandung dan sekitarnya
2. Yang akan dikerjakan adalah berupa kampanye untuk menyampaikan pentingnya pola hidup yang sehat pada mahasiswa rantau
3. Segementasi target utama yang dituju adalah pria dan wanita berusia 18-25 tahun, mahasiswa rantau, tinggal di Kota Bandung dan sekitarnya.

### **1.3 Tujuan Perancangan**

Sesuai dengan pokok-pokok persoalan yang dirumuskan dalam rumusan masalah yang telah ditegaskan di atas berikut ini akan dipaparkan garis-garis besar hasil pokok yang ingin diperoleh setelah permasalahan dibahas, dijawab, dan dipecahkan, yaitu sebagai berikut :

- 1) mendeskripsikan upaya-upaya yang paling tepat yang dapat ditempuh untuk memberikan edukasi mengenai pola hidup sehat yang benar untuk meningkatkan kualitas para mahasiswa dan universitas itu sendiri.
- 2) menjabarkan langkah-langkah yang paling tepat yang dapat ditempuh agar para mahasiswa rantau dapat mengerti kerugian dan keuntungan dari pola hidup mereka.
- 3) mendesain dan merancang media kampanye yang komunikasi, kreatif, inovatif, dan efektif untuk mengomunikasikan dan menyosialisasikan mengenai pentingnya pola hidup sehat.

## 1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam pelaksanaan suatu penelitian atau penyusunan suatu laporan akademik yang dilakukan melalui penelitian dan pengamatan langsung dalam pembuatan dan pelaksanaan sebuah karya desain diperlukan data yang memadai sebagai dasar pemikiran dan arahan konsep. Pengumpulan data dapat dilakukan melalui survei literatur atau studi perpustakaan dan melalui pengambilan data di lapangan.

Berdasarkan informasi bahan penulisan dan jenis data yang hendak dikumpulkan, dalam penelitian ini dikategorikan dua kelompok data, yaitu sebagai berikut.

### 1) Data Primer

Data primer ialah data informasi aktual gejala konkret dan fenomena autentik yang diusahakan dicari, diperoleh, dan dicatat untuk pertama kali oleh peneliti sebagai pihak pertama penerima data melalui penelitian dan pengamatan langsung di lapangan terhadap objek yang diteliti. Jadi, setiap data primer bersifat faktual, objektif (apa adanya), konkret atau nyata, dan tidak diintervensi oleh pendapat pribadi yang bersifat subjektif. Kedudukan penulis atau peneliti disebut sebagai orang pertama karena peneliti yang menemukan data tersebut secara langsung di lapangan.

### 2) Data Sekunder

Data sekunder ialah data atau informasi yang bukan diusahakan sendiri oleh peneliti, melainkan oleh pihak lain sehingga informasi atau keterangan itu telah terekam, tersedia, teregister, dan terdokumentasikan. Data tersebut dapat dikutip dan dimanfaatkan oleh pihak yang memerlukannya. Data sekunder tersedia dalam bentuk informasi tertulis atau bahan bacaan yang tersaji dalam buku-buku

pelajaran, buku teks, jurnal ilmiah, skripsi, tesis, laporan penelitian, ensiklopedia glosarium, majalah, surat kabar, situs internet, atau dokumen resmi yang diterbitkan lembaga pemerintahan atau swasta. Dalam pengumpulan data sekunder peneliti berkedudukan sebagai orang kedua, ketiga, dan seterusnya karena peneliti telah menggunakan keterangan informasi atau kerangka pikir yang ditemukan atau diusahakan oleh pihak lain.

#### **1.4.1 Sumber Data Primer**

Dalam penelitian ini digunakan data primer berupa hasil observasi di Kota Bandung yang dilakukan pada tanggal 20 Februari 2013 selama 5 jam dari pukul 09.00 sampai 14.00, hasil wawancara terhadap beberapa mahasiswa rantau yang merupakan data representatif, yaitu data yang mewakili kelompok atau golongannya. Peneliti mewawancarai beberapa kelompok, yaitu kelompok mahasiswa rantau, poliklinik, ahli psikologis, pakar nutrisi, dokter umum, dan ahli desain komunikasi visual. Dalam penelitian ini digunakan juga data primer berupa hasil kuesioner atau angket yang didistribusikan kepada 20 mahasiswa rantau yang mewakili golongannya.

Dalam penelitian ini digunakan data primer berupa hasil eksperimen atau uji coba dalam pembuatan atau pendesainan *website* bergaya modern dan futuristik namun tetap fungsional. Untuk mendapatkan data primer peneliti melakukan wawancara terhadap narasumber. Langkah pertama, peneliti menyiapkan daftar atau pedoman pertanyaan secara tertulis yang akan ditanyakan secara langsung kepada informan atau narasumber yang dianggap kompeten dan dianggap mewakili golongannya.

Akan tetapi, pedoman tersebut bukanlah pedoman yang kaku karena jika ada jawaban yang menarik dari informan atau narasumber, pertanyaan dapat dikembangkan (tidak menutup kemungkinan munculnya pertanyaan-pertanyaan baru).

#### **1.4.2 Sumber Data Sekunder**

Dalam penelitian ini digunakan data sekunder berupa studi kepustakaan buku yang berjudul “Gaya hidup sehat” yang ditulis oleh Ainun Hidayah, “Mahasiswa Rantau” yang ditulis oleh Santoso, “Tinjauan Desain Grafis” yang ditulis oleh Adityawan, buku sejenis yang pernah dibuat sebelumnya, internet, majalah, koran mengenai hal yang terkait.

Alasan pemilihan buku Metode “Gaya Hidup Sehat” yang ditulis Ainun Hidayah karena buku tersebut mengulas tentang hal-hal yang berkaitan dengan pola hidup sehat yang baik dan benar.

Buku “Tinjauan Desain Grafis” yang ditulis oleh Adityawan dipilih sebagai data sekunder dalam penelitian ini karena buku tersebut mengulas tinjauan desain yang adalah aktivitas dasar bagi setiap desainer.

Sumber data sekunder yang telah dipaparkan diatas berkaitan erat dengan permasalahan yang akan dibahas yaitu memberi informasi edukatif tentang pentingnya pola hidup sehat bagi mahasiswa rantau.



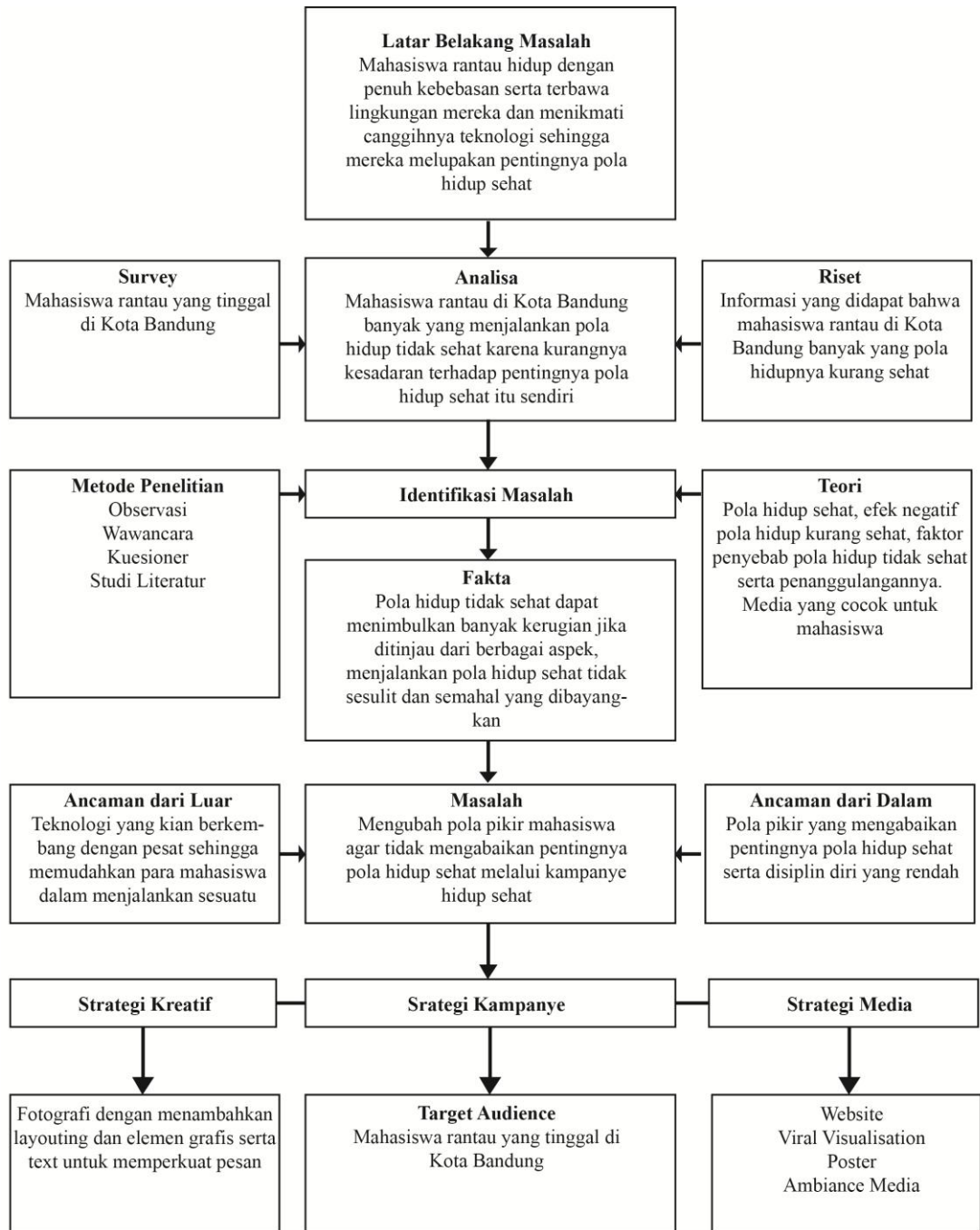
### **1.4.3 Teknik Pengumpulan Data**

Wawancara adalah bahan penulisan yang diperoleh dengan cara mengumpulkan bahan atau informasi dengan menanyakan langsung kepada informan, para ahli/pakar, dan narasumber. Teknik pengalaman ialah pengetahuan yang diperoleh dari persepsi indrawi. Observasi adalah bahan yang diperoleh dengan cara melakukan pengamatan secara cermat terhadap objek penelitian. Teknik kuesioner ialah bahan penulisan diperoleh dengan cara mendistribusikan daftar pertanyaan secara tertulis kepada informan yang disebut responden dan akan dijawab secara tertulis pula oleh responden.

Untuk memperoleh data sekunder digunakan langkah-langkah dengan pengumpulan studi kepustakaan di perpustakaan pusat Universitas Maranatha. Pernalaran menurut prosesnya, pernalaran dapat dibedakan menjadi pernalaran induktif dan pernalaran deduktif. Pernalaran ilmiah merupakan sintesis antara kedua jenis nalar di atas. Secara formal, induktif dapat diartikan sebagai proses pernalaran untuk sampai kepada prinsip, atau sikap yang bersifat umum didasarkan pada pengamatan yang bersifat khusus.

### **1.5 Skema Penelitian**

Dalam penelitian ini dilakukan tahap-tahap atau langkah-langkah yang runtun, terstruktur, sistematis, kronologis, dan berkesinambungan mulai dari awal sampai dengan akhir penelitian, yaitu dihasilkannya karya yang akan dikomunikasikan kepada audiens yang ditentukan. Berikut akan ditampilkan bagan / skema / alur proses / pemetaan perancangan dan pedesainan karya dalam penelitian ini.



Tabel 1 : Skema Perancangan