

Abstrak

Penulisan perancangan kampanye ini bertujuan untuk mengkomunikasikan cara berolahraga yang ideal dalam kebidangan olahraga *body shapping* dengan menggunakan media yang tepat sebagai alat untuk berkomunikasi. Adapun yang menjadi latar belakang percangan ini adalah, dilihatnya angka cedera yang cukup parah dari pelaku olahraga ini. Cedera dibagi dua, yaitu jangka pendek dan jangka panjang. Cedera jangka panjang melibatkan cedera yang berhubungan dengan otot, sedangkan jangka panjang adalah cedera yang melibatkan tulang.

Popularnya olahraga ini membuat para pengikutnya kian bertambah setiap harinya. Saat ini diketahui pelatih olahraga *body shaping* berjumlah 7000 di seluruh dunia. Dengan angka itu dapat dikatakan bahwa olahraga ini adalah salah satu olahraga yang populer. Semakin banyak pelaku suatu olahraga, semakin banyak pula resiko cedera yang akan dialami. Menurut salah satu jurnal tercatat bahwa 16 pelaku *body shaping* terpaksa berhenti berolahraga sementara dikarenakan cedera otot. Hal ini dapat terjadi karena kekeliruan paham dari menjalankan olahraga *body shaping* ini, sehingga berolahraga malah menambah resiko cedera, kejang otot, dan kerapuhan tulang yang tidak mampu nehan beban yang begitu berat. Karena dibutuhkan media untuk menginformasikan cara berolahraga dengan ideal dalam kebidangan *body shaping* dengan efektif.