

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Duduk merupakan aktivitas yang umum saat bekerja, belajar, bersosialisasi atau bepergian. Mengistirahatkan tubuh dengan duduk memang penting setelah berdiri cukup lama. Akan tetapi, kegiatan yang mengharuskan duduk dalam waktu lama bisa berdampak buruk pada kesehatan. Duduk terlalu lama pastinya sudah seringkali dialami banyak orang, bahkan pekerja kantoran atau mahasiswa mampu duduk hingga lebih dari sembilan jam sehari. Pekerjaan atau beraktivitas yang mewajibkan untuk duduk dalam waktu yang lama, perlu untuk memperhatikan pola aktivitas yang dilakukan.

Duduk sementara waktu bisa menjadi istirahat yang baik bila memiliki gaya hidup benar. Tetapi, duduk sepanjang hari seperti yang dilakukan selama ini bisa memengaruhi banyak aspek kesehatan. Waktu duduk yang dialami para remaja saat *pandemic Covid-19* meningkat membuat mayoritas remaja cenderung banyak menghabiskan waktu berdiam di rumah saja demi menjaga kesehatan dan hal itu mempengaruhi aktivitas, karena banyaknya aktivitas dilakukan di rumah saja dan menghabiskan waktu berjam-jam untuk berkerja. Kebanyakan remaja saat ini bekerja di balik layar laptop atau komputer dan aktivitas untuk mencari hiburan pula dilakukan lewat layar gadget atau televisi sambil duduk. Tanpa memikirkan dampak buruk yang akan diterima, saat ini banyak tempat kesehatan dengan fasilitas pelayanan terbaik tetapi jarang diantaranya memberikan informasi tentang bahaya duduk terlalu lama maka dari itu kurangnya informasi yang didapatkan dan mengabaikan kesehatan.

Duduk yang terlalu lama dapat menyebabkan nyeri punggung berakibatkan rasa sakit dengan durasi waktu yang bermacam macam menyebabkan keterbatasan aktivitas. Nyeri punggung berasal dari sel otot yang berhubungan dengan tekanan atau stres pada otot-otot punggung yang biasanya melakukan aktivitas sehari-hari secara berlebihan, seperti duduk atau mengangkat benda berat dengan cara yang salah. Hal tersebut dapat terjadi pada berbagai kondisi, tetapi risikonya besar apabila duduk lama dalam posisi diam karena akan menyebabkan kontraksi pada

otot yang terus menerus serta menyempitnya pembuluh darah. Sikap duduk yang tidak benar, postur tubuh yang tidak ideal, dan aktivitas yang berlebihan. Nyeri punggung menjadi masalah besar karena seringkali memengaruhi aktivitas otot pada punggung dan kaki, mempengaruhi kemampuan tubuh untuk membatasi gula darah dan melenyapkan lemak-lemak yang berbahaya dalam darah. Duduk terlalu lama juga bisa berakibat merusak fungsi pembuluh darah dan menimbulkan sensasi lapar.

Maka media informasi ini diperlukan untuk remaja agar dapat memahami pengaruh yang diakibatkan oleh duduk terlalu lama, dan memberikan informasi seputar kesehatan karena dapat bermanfaat untuk target audiens. Duduk terlalu lama dikaitkan dengan beberapa kondisi kesehatan kegiatan ini nampaknya tidak berbahaya, akan tetapi Jika terus dilakukan ini berpotensi mematikan. Ketika duduk sangat berkorelasi dengan sindrom metabolik, diabetes, obesitas, hipertensi, dan penurunan kolesterol HDL. Hal utama untuk merancang media informasi haruslah menarik dalam hal visual dan informasi yang akan di sampaikan, efektif dan efisien.

## **1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah**

Bagian identifikasi masalah pada tugas akhir ini menjelaskan pokok masalah yang tercemin di bagian latar belakang masalah. Serta rumusan masalah menggambarkan permasalahan yang tercakup didalam penelitian.

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah diperlukan untuk menyelesaikan masalah yang akan dibahas pada bab-bab selanjurnya sehingga hasil analisis selanjutnya dapat terarah dan sesuai dengan tujuan perancangan. Permasalahan dari latar belakang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kurang memahami dan mengabaikan tentang dampak negatif dari duduk terlalu lama dalam jangka waktu panjang bagi kesehatan.
2. Kurangnya minat, khususnya dikalangan remaja untuk mengetahui media informasi tentang duduk terlalu lama.

### **1.2.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang upaya mencegah dampak negatif duduk lama untuk kesehatan pada remaja?
2. Bagaimana membuat perancangan visual media informasi tersampaikan kepada kalangan remaja secara menarik dan mudah dipahami?

### **1.3 Ruang Lingkup**

Supaya tugas akhir ini lebih terarah, maka perlu adanya ruang lingkup, adapun penelitian pada perancangan ini sebagai berikut:

1. Apa (*What*)  
Membuat perancangan media informasi melalui media informasi mengenai bahaya duduk terlalu lama pada remaja di Kota Bandung.
2. Siapa (*Who*)  
Remaja di Kota Bandung, Kecamatan Coblong. Rentang umur 18 sampai 23 tahun yang aktivitas pekerjaannya dilakukan dengan duduk dalam waktu lama.
3. Mengapa (*Why*)  
Duduk terlalu lama dikaitkan dengan kondisi kesehatan, sikap duduk yang tidak benar, postur tubuh yang tidak ideal, dan aktivitas yang berlebihan. jika terus dilakukan ini berpotensi mematikan.
4. Di mana (*Where*)  
Kelurahan Lebakgede, Kecamatan Coblong, Kota Bandung.
5. Kapan (*When*)  
Pengumpulan data dan penelitian untuk perancangan media informasi tentang bahaya duduk terlalu lama pada remaja di Kecamatan Coblong Kota Bandung, dengan melakukan mengumpulkan data dan pengamatan dilaksanakan pada bulan Maret 2022 dan selesai sampai bulan Agustus 2022.
6. Bagaimana (*How*)  
Merancang media informasi yang inovatif membawa perilaku duduk saat bekerja untuk mencegah penyakit yang diakibatkan oleh duduk terlalu lama.

### **1.4 Tujuan Perancangan**

Adapun yang menjadi tujuan dari perancangan ini adalah untuk mengetahui, menganalisis, dan menguji:

1. Terancang untuk menyampaikan pesan yang diharapkan bisa membantu dan memberikan manfaat untuk mengubah kebiasaan duduk lama, lebih peduli tentang bahaya yang dapat mengganggu kesehatan tubuh dan upaya pencegahan dampak negatif.
2. Terancang desain visual media informasi, yang dapat membangun pemahaman pada remaja secara efektif.

## **1.5 Cara pengumpulan Data dan Analisis**

Berdasarkan pemaparan tujuan perancangan di atas, metode yang akan digunakan adalah metode kualitatif. Metode kualitatif dipilih dengan tujuan untuk memaparkan masalah yang dihadapi, menghasilkan bukti yang berkaitan dengan pencarian teori (*grounded theory*) dan mengembangkan pemahaman dari satu atau lebih dari fenomena yang dihadapi. Metode kualitatif merupakan metode penelitian yang akan digunakan untuk mendapatkan data mendalam yang mengandung makna, makna ini bisa berupa data yang sebenarnya atau data yang tampak pada kondisi (Sugiyono, 2018:9). maka cara pengumpulan data dan analisis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1.5.1 Cara Pengumpulan Data**

#### **1. Metode Observasi**

Observasi adalah mengumpulkan data atau keterangan yang harus dijalankan dengan melakukan usaha-usaha pengamat secara langsung ke tempat yang akan diselidiki. Definisi umum observasi oleh peneliti adalah melihat, tetapi melihat ini diharapkan dapat menyertakan analisis dan interpretasi yang spesifik (Arikunto, 2006:124). Pada metode ini penulis merancang atau menyusun strategi media informasi untuk melakukan pengamatan berhubungan data-data dengan menilai dan mengamati bagaimana referensi media yang ditampilkan mau itu isi konten dan visual lalu mendeskripsikan. Observasi dilakukan di dua tempat yang pertama di Cihapit, Kecamatan Bandung Wetan, Kota Bandung dan yang ke dua di Lebakgede, Kecamatan Coblong, Kota Bandung.

#### **2. Metode Studi Pustaka**

Studi pustaka merupakan pengumpulan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti dokumen, buku, catatan, majalah, kisah-kisah sejarah, dan sebagainya (Kutha Ratna, 2010). Metode studi

pustaka dilakukan untuk membantu dalam menyelesaikan perancangan tugas akhir ini, dengan mengutip teks dari buku teori, jurnal, dan situs web. Teori yang digunakan seperti teori kampanye, media, dan desain komunikasi visual. Kemudian buku referensi yang digunakan penulis adalah Buku Panduan Tugas Akhir dan Buku Metodologi Penelitian Desain Komunikasi Visual oleh Dr. Didit Widiatmoko Soewardikoen, M.Sn.

### 3. Metode Wawancara

Wawancara merupakan percakapan dengan suatu tujuan. Pewawancara mengarahkan pembicaraan untuk mendapat topik yang diminati dengan mengajukan beberapa pertanyaan (Soewardikoen, 2013:20). Wawancara nonformal dilakukan dengan dua narasumber dengan status pekerja adalah Rizky dan mahasiswi adalah Yasmin melalui tatap muka yang melakukan pekerjaannya dengan duduk dalam jangka waktu lama, wawancara dilakukan di Kelurahan Margasari, Kecamatan Buahbatu, Kota Bandung. Wawancara formal dengan ahli narasumber bernama Ibu Revi Suhaya bekerja sebagai perawat dalam bidang kesehatan akan dilakukan melalui whatsapp, bertujuan mendapatkan informasi untuk perancangan media informasi. Jenis wawancara yang penulis gunakan terhadap audiens yakni adalah wawancara dengan pertanyaan yang disiapkan terlebih dahulu, sesuai dengan data-data yang diinginkan oleh penulis.

### 4. Metode Kuesioner

“Angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab” (Sugiyono, 2017:142). Pada tahap ini, kegiatan kuesioner yang dilakukan dalam membuat bentuk daftar pertanyaan melalui media google form. Kemudian membagikan kuisisioner melalui media sosial yaitu WhatsApp, LINE dan Instagram kepada target audiens dengan jumlah rata-rata 90 responden, dengan audiens terbanyak yaitu remaja yang rentang umur 18 tahun sampai 23 tahun.

## 1.5.2 Cara Analisis

Dalam menganalisis data yang telah diperoleh untuk penelitian metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah kualitatif. Landasan metode penelitian penulis menggunakan metode kualitatif. “Metode penelitian kualitatif merupakan bentuk

penelitian yang digunakan untuk beberapa hal, seperti menganalisis, menyelidiki, menggambarkan, menemukan, serta menjelaskan keistimewaan dari objek penelitian yang sulit dijelaskan melalui metode kuantitatif.”, Sugiyono (2009:15). Dan menggunakan beberapa metode analisis sebagai berikut:

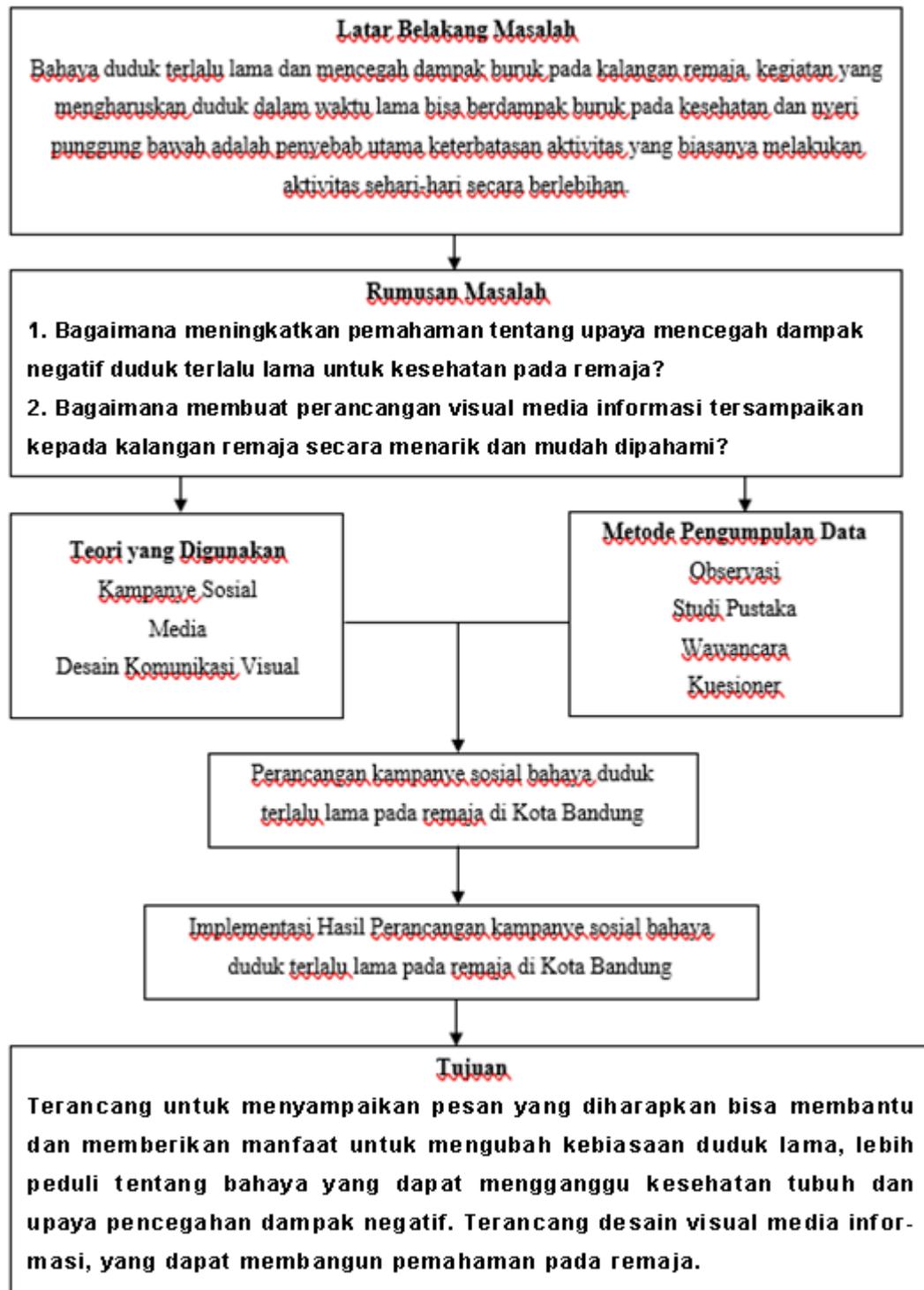
1. Analisis Matriks

Analisis matriks adalah membandingkan dengan cara mensejajarkan objek yang dinilai memiliki tolak ukur yang sama, untuk membantu penyajian data secara seimbang baik gambar ataupun tulisan, (Soewardikoen 2013:50-51). Menganalisis sebuah obyek satu dengan yang lain sesuai dengan obyek yang dianalisis sehingga menghasilkan sebuah data. Matriks mengidentifikasi bentuk penyajian yang seimbang dengan cara menyejajarkan informasi baik berupa tulisan atau gambar (Rohidi, 2011 dalam Soewardikoen, 2013:51).

2. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan dilakukan selama berada di lapangan, mulai dari pengumpulan data, mencatat kesesuaian teori, uraian, alur sebab akibat, dan anggapan. Kesimpulan ini ditangani secara bebas, terbuka, dan hati-hati, tetapi kesimpulan sudah dipersiapkan. Yang awalnya belum jelas, kemudian menumpuk menjadi lebih rinci dan mendalam.

## 1.6 Kerangka Perancangan



Gambar 1.1 Bagan Kerangka Perancangan

(Sumber: Irhan Luthfi Apriadi, 2022)

## **1.7 Pembabakan**

Pembabakan tugas akhir yang digunakan penulis adalah sebagai berikut:

### **BAB I PENDAHULUAN**

Bab ini menjelaskan fenomena tentang bahaya duduk terlalu lama, yang bisa menimbulkan penyakit pada kesehatan remaja rentang umur 18 sampai 23 tahun yang aktivitas pekerjaannya dilakukan dengan duduk di Kota Bandung, Kecamatan Coblong. Pengumpulan data dengan observasi, wawancara kuesioner, dan teori yang akan digunakan dalam perancangan topik yang diangkat. Berisikan latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, ruang lingkup, tujuan perancangan, metode pengumpulan data, metode analisis, kerangka perancangan, dan pembabakan.

### **BAB II DASAR PEMIKIRAN**

Bab ini meliputi teori atau dasar pemikiran oleh para ahli yang relevan, dikemukakan untuk menganalisis atau menguraikan permasalahan yang diteliti dari dasar pemikiran mengenai kampanye sosial, media, dan desain komunikasi visual yang bersangkutan sebagai landasan penelitian sehingga menghasilkan sebuah asumsi.

### **BAB III DATA DAN ANALISIS MASALAH**

Bab ini membahas tentang data institusi pemberi proyek, data produk, data khalayak sasaran, data proyek sejenis, hasil data uraian mengenai hasil data observasi, wawancara, serta kuesioner dan analisis dari data-data yang di dapatkan.

### **BAB IV KONSEP DAN HASIL PERANCANGAN**

Bab ini menjelaskan mengenai konsep dan hasil perancangan yang digunakan dalam proyek tugas akhir sampai pada penerapan visual pada media.

### **BAB V PENUTUP**

Bab ini berisi kesimpulan dan saran untuk menjelaskan hasil perancangan pada waktu sidang.