

ABSTRAK

PERANCANGAN KAMPANYE SEHAT DENGAN 30 MENIT BERSEPEDA DI KOTA BANDUNG

Polusi udara di kota Bandung semakin meningkat di tahun 2012 dan 2013. Dampak polusi udara bagi kesehatan yang paling umum dijumpai adalah ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Akut), termasuk di antaranya, tingginya emosi manusia, asma, bronkitis, dan gangguan pernapasan lainnya. Salah satu dampak kronis dari polusi udara adalah *bronchitis* dan *emphysema*. Berdasar data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), polusi udaralah penyebab utama kanker paru-paru. Di Indonesia, polusi udara telah menyebabkan kematian 60.000 orang per tahun.

Bersepeda secara rutin dapat mengurangi resiko terserang penyakit berbahaya yang diakibatkan dari dampak buruk polusi udara seperti ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Akut) jantung, paru-paru, *stroke*, asma dan penyakit kronis lainnya. Jika bersepeda dengan baik, benar, teratur, dan terukur, bersepeda akan mampu meningkatkan kemampuan fungsi jantung dan paru-paru dalam sehari-hari. Idealnya, latihan bersepeda dapat dilakukan 30 hingga 60 menit dalam sehari.

Dengan melakukan observasi, wawancara dan analisis SWOT maka untuk mengajak remaja untuk menjaga kesehatan dari bahaya polusi udara, dengan mengajak remaja untuk bersepeda 30 menit per hari dan menggunakan media utama yaitu *event*. Di *event*, remaja akan mendapatkan informasi dan pengalaman secara langsung (bertemunya komunikator dan komunikan). Dibutuhkan pula media yang bersifat tahan lama, memuat banyak informasi, dan dapat dilihat secara berulang – ulang yaitu *booklet* yang berisikan manfaat 30 menit bersepeda dan tips bersepeda yang sehat.

Kata kunci : 30 menit bersepeda, *booklet*, ISPA, Polusi udara,

ABSTRACT

DESIGNING HEALTHY CAMPAIGN WITH 30 MINUTES OF CYCLING IN THE CITY OF BANDUNG

Air pollution in the city of Bandung has increased in the years 2012 and 2013. The impact of air pollution for the health of the most common are respiratory (Acute respiratory tract infections), including, the high human emotions, asthma, bronchitis, and other breathing disorders. One of the effects of air pollution is chronic bronchitis and emphysema. Based on data of the World Health Organization (WHO), the main causes of air pollution of lung cancer in Indonesia, air pollution has caused the deaths of 60,000 people per year.

Cycling regularly can reduce the risk of developing dangerous diseases resulting from the impact of bad air pollution such as respiratory (Acute respiratory tract infections) heart, lung, stroke, asthma, and other chronic diseases. Well, if cycling is correct, regular, measurable, and cycling would be able to improve the function of the heart and the lungs in the everyday. Ideally, an exercise bike can do 30 to 60 minutes a day.

By doing observation, interview and SWOT analysis then to invite teens to keep health from the dangers of air pollution, with invites teens to cycling and 30 minutes per day using media main event. In the event, teens will get the information and experiences directly (the merging of communicators and communicant). It takes all media that are durable, contains a lot of information, and can be viewed repeatedly – reset the booklet containing the benefits 30 minutes cycling and cycling tips that are healthy.

Keyword: 30 minutes cycling, air pollution, booklet, lungs, respiratory,