

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Daya tahan tubuh atau sistem imunitas adalah sistem pada tubuh yang berguna untuk melawan dan melindungi tubuh dari serangan organisme mikro atau kuman yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan (*“Immune System”*). Daya tahan tubuh sangat penting, khususnya dalam masa pandemi COVID-19, sejalan dengan yang dikatakan oleh Direktur Jeanne Marrazzo, Divisi Penyakit Menular di Universitas Alabama, seperti dikutip dari WebMD, bahwa orang dengan sistem imunitas yang lemah sangat rentan terserang penyakit. Terlebih lagi, menurut *Centre for Disease Control and Prevention (CDC)* Amerika, orang-orang yang memiliki penyakit kronis atau memiliki daya tahan tubuh sangat rendah memiliki risiko yang lebih besar mengalami gejala COVID yang sangat parah.

Untuk mencari tahu kebiasaan dari orang-orang selama pandemi ini, penulis telah menyebarkan survei. Berdasarkan survei tersebut, penulis menemukan masih ada responden yang belum sadar akan pentingnya menjaga sistem imunitas tubuh. Dari data yang didapatkan, responden yang kurang memperhatikan nutrisi dari makanan yang dikonsumsi sebesar 56,6%, mengalami gangguan tidur 46,3%, kurang melakukan aktivitas fisik sebesar 57,4% dan mengalami stress/kecemasan sebanyak 67,6%.

Seperti yang diungkapkan Lenny Jusup dikutip dari Kompas.com, kebiasaan masyarakat yang masih melakukan gaya hidup yang tidak sehat seperti

merokok, mengonsumsi minuman yang mengandung alkohol, pola makan yang tidak bergizi, dan durasi tidur yang kurang, dapat menyebabkan stres yang menyebabkan penurunan daya tahan tubuh. Sementara, Kementerian Kesehatan Indonesia mengimbau agar masyarakat Indonesia senantiasa menjalankan hidup bersih (higienis) serta selalu menjaga daya tahan tubuh.

Permasalahan tersebut menunjukkan pentingnya dilakukan suatu kampanye sosial untuk mengajak dan meningkatkan kesadaran orang-orang dewasa untuk lebih peduli dalam menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh mereka selama pandemi ini agar memiliki sistem kekebalan yang kuat sehingga dapat menjaga kondisi tubuh dari serangan-serangan penyakit lainnya yang mungkin bisa memperparah gejala jika terinfeksi COVID. Selain mematuhi protokol kesehatan, orang-orang perlu mengambil sikap mulai dari sekarang untuk membangun kebiasaan dalam menjaga kekebalan tubuh. Hal inilah yang menjadi latar belakang penulis untuk merancang tugas akhir ini.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Bagaimana merancang kampanye meningkatkan daya tahan tubuh di masa pandemi?

## **1.3. Batasan Masalah**

Batasan masalah pada perancangan kampanye sosial ini antara lain:

### **1. Demografis**

- Usia: 23-30 tahun karena merupakan salah satu kelompok usia yang memiliki kasus positif COVID 19 yang tinggi.

- Jenis kelamin: Laki-laki dan perempuan.
  - Pendidikan: S1
  - Tingkat ekonomi: SES B.
2. Geografis: JABODETABEK
  3. Psikografis: Orang dewasa muda yang belum sadar dalam menjaga daya tahan tubuh.

#### **1.4. Tujuan Tugas Akhir**

Tujuan dari tugas ini adalah merancang kampanye meningkatkan daya tahan tubuh di masa pandemi.

#### **1.5. Manfaat Tugas Akhir**

1. Bagi penulis, penulisan tugas akhir ini dapat menambah pengetahuan tentang perancangan kampanye sosial.
2. Bagi orang lain, laporan tugas akhir ini dapat memberikan informasi mengenai perancangan kampanye sosial dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi penelitian oleh penulis yang lain untuk dikembangkan menjadi lebih baik lagi.
3. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah referensi sebagai bahan penelitian lanjutan yang lebih mendalam pada masa yang akan datang, khususnya bagi mahasiswa/i Universitas Multimedia Nusantara.