



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pola hidup sehat dapat diterapkan dalam kehidupan sehari – hari oleh tiap individu, salah satunya adalah dengan mengkonsumsi air minum setiap harinya sesuai dengan takaran normal yang telah dianjurkan yaitu minimal delapan gelas atau setara dengan dua liter perhari. Namun, menurut pendapat yang dikemukakan oleh salah seorang praktisi air minum, yaitu Ibu Christine Darundiya melalui wawancara yang dilakukan di Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Gedung Adhyatma yang berlokasi di Jalan Hr. Rasuna Said No.Kav 4-9, RT.1/RW.2Blok X5 Kav.4-9, Kuningan Timur, Setiabudi, Jakarta Selatan, pada tanggal 22 Maret 2018, agar takaran tersebut tidak dijadikan patokan ketika seseorang tersebut melakukan aktivitas yang kerap menggunakan otak untuk berpikir dan aktivitas fisik yang berat, tentunya seseorang harus mengkonsumsi lebih dari takaran normal yang dianjurkan.

Beliau memaparkan bahwa sebagian besar masyarakat kerap mengkonsumsi air minum ketika sedang dalam keadaan haus saja. Pemikiran tersebut haruslah diubah, karena hal tersebut dapat menyebabkan ketidakseimbangan cairan di dalam tubuh, masyarakat wajib menjadikan kegiatan mengkonsumsi air minum tersebut sebagai bagian kebutuhan dari tubuh. Ketika seseorang mengalami ketidakseimbangan cairan, tentunya akan berdampak buruk bagi tubuh, tubuh akan mengalami dehidrasi atau kekurangan cairan. Dampak dari

dehidrasi diantaranya tubuh terasa lemas, peningkatan suhu dalam tubuh, kulit terlihat kusam, dan pembuangan di dalam tubuh menjadi tidak lancar.

Menurut <https://lifestyle.sindonews.com/> dalam artikel yang berjudul “Manfaat Air Minum Bagi Kesehatan Tubuh”, yang ditulis pada tanggal 22 Maret 2018 pukul 13:41 WIB, menyebutkan bahwa seseorang wajib mengonsumsi air minum minimal dua liter per hari atau empat puluh cc setiap kilo berat badan. Mengonsumsi air minum tidak hanya semata – mata dilakukan untuk menghilangkan rasa haus saja, namun dapat lebih dari itu. Air minum dapat mengatur suhu dalam tubuh agar tetap normal, membantu proses pembarakan lemak, meningkatkan proses metabolisme, memberi rasa kenyang pada perut tanpa kalori, dan memperlancar proses pencernaan. Apabila tubuh kekurangan air, tentunya akan mengalami dehidrasi, proses pencernaan menjadi tidak lancar sehingga mengakibatkan sembelit, kulit menjadi tidak sehat yang ditandai dengan kulit menjadi kering sehingga terlihat kusam, dan terjadi gangguan pada organ ginjal dimana zat gizi tidak dapat di serap dengan baik sehingga sel – sel akan mengalami kerusakan dan terjadi pengendapan zat racun di dalam tubuh.

Menurut kuisioner yang disebarakan, penulis mendapat kesimpulan bahwa sebagian besar remaja yang menjadi target audien, takaran air minum yang mereka konsumsidominan berada di bawah takaran minimal yang dianjurkan yaitu delapan gelas atau setara dengan dua liter perhari sementara kegiatan yang dilakukan oleh para remaja kerap menguras pikiran dan tenaga. Sebagian besar responden menyebutkan bahwa mereka mengonsumsi air minum pada saat haus saja dan bukan kesadaran akan kebutuhan tubuh yang memerlukan air minum.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana merancang kampanye sosial untuk mengajak para remaja agar mengkonsumsi air minum setiap saat ?

1.3. Batasan Masalah

Pembahasan tugas akhir ini dibatasi kepada masyarakat yang memiliki jenis kelamin pria dan wanita dengan batas usia 17 tahun hingga 25 tahun baik yang sudah menikah ataupun belum menikah. Kampanye sosial ini ditujukan kepada masyarakat yang tinggal di Tangerang dengan keadaan ekonomi menengah dan dapat diikuti oleh semua jenis suku, ras, dan agama yang memiliki kebiasaan kurang mengkonsumsi air minum.

1.4. Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dari tugas akhir ini adalah untuk merancang kampanye sosial yang efektif sehingga masyarakat khususnya remaja mengetahui seputar air minum dan mulai menanamkan kebiasaan untuk mengkonsumsi air minum setiap saat.

1.5. Manfaat Tugas Akhir

Manfaat dari tugas akhir ini adalah untuk memberi tahu kepada masyarakat khususnya remaja bahwa mengkonsumsi air minum merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk tubuh.

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA