



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk mengubah, 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

Menurut National Safety Council, 76% pekerja merasa kelelahan di tempat kerja. Hal ini juga didukung oleh Permatasari (2017) yang mengungkapkan bahwa lebih dari 65% pekerja Indonesia memiliki keluhan kelelahan kerja. Penyebabnya dimulai dari beban kerja, lingkungan kerja, hingga masalah fisik. Permatasari juga mengungkapkan bahwa kelelahan fisik dapat menurunkan motivasi kerja yang berdampak pada kualitas dan produktivitas kerja, bahkan dapat mengakibatkan kecelakaan kerja. Tentunya, perlu ada tindakan preventif untuk mengurangi kelelahan tersebut, salah satunya adalah dengan meningkatkan kebugaran tubuh.

Cara-cara meningkatkan kebugaran tubuh dapat melalui olahraga, makanan yang sehat, dan istirahat yang cukup (Rahmawan, 2016). Namun, menurut Kathryn dalam kompas.com (2018), orang enggan berolahraga karena masalah waktu dan uang. Menurut dr. Diana F. Suganda, seorang dokter gizi, 50% orang Indonesia masih sering makan makanan yang tidak sehat. Safitri (2019) mengatakan bahwa sebanyak 69% orang Jakarta tidak memiliki waktu tidur yang cukup. Tentunya, faktor-faktor tersebutlah yang dapat berakibat pada kelelahan. Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah suplemen praktis untuk menunjang nutrisi yang kurang, salah satunya adalah jamu.

Pengertian jamu menurut Peraturan BPOM Nomor HK 00.05.41.1384 adalah obat tradisional yang berisi seluruh bahan tanaman yang menjadi penyusun jamu tersebut dan tidak memerlukan pembuktian ilmiah sampai uji klinis, tetapi cukup dengan bukti empiris. Bahan-bahan jamu biasanya berupa tanaman herbal seperti jahe, kunyit, kencur, brotowali, dan lain-lain. Manfaat jamu yang sudah teruji secara saintifik diantaranya ada menurunkan kadar gula, menurunkan berat badan, meredakan radang sendi, menurunkan kolesterol tinggi, dan meningkatkan kebugaran tubuh (Aditama, 2015).

Sayangnya, meski memiliki banyak manfaat, 56% orang Indonesia tidak lagi mengonsumsi jamu. (Setyanti, 2017). Alasan mereka tidak mengonsumsi jamu adalah karena jamu diasumsikan sebagai minuman kuno dan rasanya yang pahit. Padahal, sekarang jamu sudah memiliki rasa yang bervariasi (Setyanti, 2015). Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah kampanye sosial untuk menyampaikan tentang jamu, terutama manfaatnya yang dapat meningkatkan kebugaran tubuh sehingga produktivitas kerja juga dapat meningkat.

1.2. Rumusan Masalah

1. Bagaimana cara merancang kampanye sosial minum jamu untuk kebugaran tubuh bagi masyarakat Jakarta berusia 25-34 tahun?

1.3. Batasan Masalah

Topik yang akan disentuh adalah meningkatkan *awareness* masyarakat tentang minum jamu dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Masyarakat yang dituju adalah:

1. Geografis: Kota Jakarta
2. Demografis:
 - a. Usia: 25 hingga 34 tahun
 - b. Jenis kelamin: Lelaki dan perempuan
 - c. Pekerjaan: Pekerja kantoran atau bekerja di perusahaan
 - d. Pendidikan: SMA – S1 atau sederajat
3. Psikologis: Masyarakat yang sibuk dengan pekerjaan dan tidak memiliki waktu yang cukup untuk berolahraga dan istirahat.

1.3. Tujuan Tugas Akhir

Meningkatkan awareness bagi masyarakat Jakarta berusia 25 hingga 34 tahun bahwa minum jamu dapat meningkatkan kebugaran tubuh.

1.4. Manfaat Tugas Akhir

Manfaat yang dapat diperoleh dari tugas akhir ini:

1. Penulis mengetahui cara merancang sebuah kampanye sosial yang sesuai dengan target sasaran, juga menambah wawasan mengenai jamu.
2. Penulis dapat memberikan informasi bagi orang lain tentang manfaat jamu yang dapat meningkatkan kebugaran tubuh.
3. Penulis dapat membantu mahasiswa maupun dosen dari Universitas Multimedia Nusantara yang juga tertarik untuk mengangkat tema seputar jamu.