

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Munculnya pandemik COVID-19 mengakibatkan segala aktivitas normal menjadi terbatas dan dialihkan secara *online*. Hal tersebut memiliki dampak yang sangat berpengaruh dalam aktivitas sehari-hari, termasuk pada dunia perkuliahan yang dapat disebut dengan aktivitas *learn from home*. Aktivitas ini membuat frekuensi penggunaan laptop, sebagai salah satu teknologi yang menunjang perkuliahan, menjadi meningkat. Kumalapatni et al. (2020) mengatakan bahwa komputer/laptop seringkali digunakan oleh berbagai macam kalangan dengan postur yang tidak ergonomis. Sama halnya pada mahasiswa, berdasarkan hasil survei yang penulis lakukan pada 103 mahasiswa, sebanyak 44 mahasiswa tidak memerhatikan postur tubuh mereka dan 36 mahasiswa memiliki postur tubuh yang membungkuk saat menggunakan laptop. Perkuliahan yang dilakukan secara online juga mengharuskan mahasiswa untuk duduk di depan laptop dengan waktu yang cukup lama setiap harinya. Tidak ergonomisnya postur tubuh dengan posisi statis (terlalu lama tidak aktif) dapat menimbulkan masalah kesehatan, yaitu gangguan muskuloskeletal.

Dilansir dari hellosehat.com, dr. Tania Savitri (2016) menjelaskan gangguan muskuloskeletal, atau sering kali disebut *Musculoskeletal Disorders* (MDs) adalah gangguan yang menyebabkan rasa nyeri pada sistem muskuloskeletal manusia, seperti sendi, otot, tulang, ligamen, dan tendon. Menurut Humantech

(1995) dalam Bukhori (2010), rasa yang ditimbulkan dari gangguan muskuloskeletal pada awalnya akan terasa sakit, nyeri, mati rasa, kesemutan, bengkak, kekakuan, tidur terganggu dan seperti terbakar.

Potensi mahasiswa dalam terkena gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh perkuliahan secara online tergolong sangat beresiko. Dari postur tubuh yang salah dan posisi statis sangat dapat memicu gangguan muskuloskeletal. Sebuah studi menunjukkan dalam satu tahun terdapat 40% masyarakat yang mengalami nyeri muskuloskeletal, di mana salah satu pemicunya adalah bekerja dengan komputer atau di depan meja dalam waktu yang lama dengan posisi membungkuk (Samara, 2007). Sayangnya, potensi tersebut tidak disadari mahasiswa karena sebagian besar mahasiswa tidak mengetahui apa itu gangguan muskuloskeletal. Dari hasil survei penulis, sebanyak 84,5% dari 103 mahasiswa mengaku tidak mengetahuinya.

Dari ketidaktahuan mahasiswa, mereka yang mengalami gejala gangguan yang ringan akan lambat laun menimbulkan rasa sakit yang lebih berat. Sistem muskuloskeletal yang terganggu akan menimbulkan rasa sakit pada bagian tubuh, sehingga dapat mengurangi kemampuan mahasiswa dalam bergerak dan menyebabkan ketidakproduktifan mahasiswa dalam kegiatan sehari-hari. Dr. Andri, Sp.OT. (2020) dalam wawancara yang dilakukan penulis menambahkan bahwa gangguan muskuloskeletal yang disebabkan karena penggunaan laptop masih tergolong ke dalam gangguan ringan, tetapi jika dilakukan berulang-ulang dalam waktu yang sangat lama akan menimbulkan masalah yang lebih serius. Dalam skala yang lebih berat, gangguan pada sistem muskuloskeletal dapat

menyebabkan kerusakan atau bahkan kehilangan fungsinya, yang dapat mengakibatkan kelumpuhan/kecacatan.

Dari permasalahan tersebut, penulis memilih untuk merancang sebuah media informasi tentang gangguan muskuloskeletal. Dipilihnya judul perancangan ini bertujuan agar pengetahuan dan pemahaman mahasiswa tentang gangguan muskuloskeletal meningkat, sehingga mahasiswa bisa mengidentifikasi tanda dan gejala terhadap gangguan tersebut serta mengetahui sikap ergonomi yang benar dalam bekerja sebagai pencegahan dari gangguan muskuloskeletal.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah yang perlu dikaji lebih dalam adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana menginformasikan pengetahuan dasar mengenai gangguan muskuloskeletal pada mahasiswa melalui media informasi?
2. Bagaimana merancang media informasi tentang gangguan muskuloskeletal pada mahasiswa yang efektif melalui media digital?

1.3. Batasan Masalah

Mengingat pembahasan mengenai gangguan muskuloskeletal ini sangatlah luas, maka perancangan ini penulis membatasi permasalahan yang ada sebagai berikut:

1. Pembahasan perancangan ini hanya dibatasi pada perancangan media informasi berbasis digital yaitu *e-book* sebagai media utama, media promosi seperti *Instagram* dan *Website*, serta beberapa *merchandise* sebagai media sekunder.

2. Konten media informasi akan mencakup informasi seputar pengetahuan dasar mengenai sistem muskuloskeletal dan hanya akan membahas gangguan muskuloskeletal yang disebabkan karena aktivitas *learn from home*. Hal tersebut meliputi definisi, tanda dan gejala gangguan muskuloskeletal serta pencegahannya. Pencegahan disini mengacu kepada penerapan sikap bekerja yang ergonomis.

1. Geografis:

a. Primer: Tangerang, Banten

b. Sekunder: Jabodebek

2. Demografis:

a. Usia: 18-23 tahun (Primer), 14-17 (Sekunder)

b. Jenis Kelamin: Laki-laki dan perempuan

c. Pendidikan: Minimal SMP

d. Pekerjaan: Mahasiswa (Primer), Pelajar (Sekunder)

e. Kelas Ekonomi: Menengah ke atas

3. Psikografis:

a. Sikap: Kurang peduli terhadap posisi tubuh saat mengerjakan tugas, memiliki keinginan untuk mendapatkan informasi seputar kesehatan

- b. Gaya Hidup: Mahasiswa yang suka mengerjakan tugas dalam kurun waktu yang lama

2.1. Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah:

1. Menginformasikan pengetahuan dasar mengenai gangguan muskuloskeletal pada mahasiswa agar mahasiswa mengetahui serta dapat mencegah dan mengurangi risiko jangka panjang dari gangguan muskuloskeletal.
2. Merancang media informasi yang efektif untuk mengedukasi mahasiswa tentang gangguan muskuloskeletal

2.2. Manfaat Tugas Akhir

1. Manfaat Bagi Penulis

Mendapatkan pengalaman dan pembelajaran dalam merancang sebuah media informasi dan menambah pengetahuan baru yang lebih dalam mengenai gangguan muskuloskeletal serta sikap ergonomis dalam penggunaan laptop. Manfaat lainnya adalah menjadi salah satu sarana dalam memenuhi syarat kelulusan untuk memperoleh gelar Sarjana Desain.

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan mahasiswa dapat mengetahui dan memahami gangguan muskuloskeletal dengan benar serta dapat tergerakkan untuk lebih peduli dengan kesehatan mereka sehingga mahasiswa melakukan upaya pencegahan dan tidak melakukan hal-hal yang dapat memicu gangguan tersebut dengan mengubah gaya hidup yang lebih baik.

3. Bagi Universitas

Perancangan media informasi ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi mahasiswa/i selanjutnya untuk membantu dalam perancangan media informasi dengan topik yang serupa (topik kesehatan).