



### **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

Pada Maret 2020, *World Health Organization* (WHO) menyatakan Covid-19 sebagai pandemi global sehingga mendorong pemerintah di berbagai negara untuk menetapkan protokol untuk tetap di rumah. Sejak saat itu, berbagai aktivitas sehari-hari dialihkan ke rumah dan dilaksanakan melalui platform *online*. Berdasarkan hasil penelitian dari *US National Institute of Health's National Library of Medicine* (NIH/NLM) pada 2020, menghabiskan waktu di rumah meningkatkan resiko seseorang untuk terpengaruh oleh pola hidup kurang bergerak atau perilaku menetap yang disebut dengan gaya hidup sedentari.

Menurut WHO (2020), perilaku sedentari ditandai dengan pengeluaran energi yang rendah (1.5 METS atau lebih rendah) seperti saat duduk atau berbaring. Selama pandemi Covid-19, waktu duduk kalangan anak-anak dan remaja di Shanghai dan Canada meningkat dari 5 menjadi 8 jam per hari sedangkan *screen time* meningkat menjadi lebih dari 5 jam per hari (Zheng et al., 2020). Berdasarkan data laporan dari Riset Kesehatan Dasar sejak 2018, sebesar 33,5 % populasi masyarakat Indonesia dinyatakan kurang aktivitas fisik. Hal ini cukup mengkhawatirkan karena kurangnya aktivitas fisik dapat menimbulkan penyakit jangka panjang seperti penyakit kardiovaskular, obesitas, kanker, diabetes tipe 2, bahkan depresi atau gangguan emosi.

Selama di rumah, penggunaan *gadget* dan pekerjaan berbasis meja juga menjadi faktor pendukung gaya hidup yang menetap. Menurut artikel McKinsey & Company yang berjudul "*What makes Asia-Pacific's Generation Z different?*", generasi Z di Indonesia menghabiskan lebih banyak waktu dengan *gadget* dibandingkan generasi lainnya dengan rata-rata 8,5 jam per hari. Saat ini, generasi Z berada pada usia 11-26 tahun. Rentang umur tersebut termasuk dalam fase remaja yang merupakan masa transisi untuk menjadi lebih dewasa. Gaya hidup sehat

sepantasnya dipromosikan ke semua usia. Namun semakin dini suatu kebiasaan terbentuk, kemungkinannya untuk mengakar seiring waktu semakin besar. Kebiasaan yang diperoleh sejak muda sangat mendasar dalam mempertahankan perilaku di tahun mendatang (Blanco et al., 2020). Maka dari itu, kebijakan *stay-at-home* lebih baik dimanfaatkan sebagai kesempatan untuk meningkatkan motivasi dan dedikasi untuk membentuk pola hidup yang positif.

Perkembangan teknologi meningkatkan adanya kemudahan untuk menjalani kehidupan sehari-hari tanpa harus mengeluarkan banyak energi. Hal ini mendukung ketergantungan masyarakat terutama yang sudah berkecukupan terhadap penggunaan teknologi. Perilaku sedentari bertambah seiring dengan peningkatan status ekonomi seseorang karena lebih terekspos dengan ketersediaan fasilitas atau sarana yang lebih eksklusif. Dengan situasi keuangan yang baik, seseorang lebih berpotensi untuk membeli kendaraan, menggunakan fasilitas instan dibanding melakukan aktivitas yang lebih memerlukan energi (Nowak, 2019).

Secara keseluruhan kurangnya aktivitas fisik disebabkan oleh berbagai macam faktor. Namun hal yang perlu ditekankan untuk target audiens adalah adanya kesadaran. Berdasarkan hasil wawancara dengan Dr. Nena Mawar Sari, S.Psi, Psikolog, Cht dan Dr. I Putu Belly Sutrisna, M.Biomed, SpKj, selaku psikolog klinis di *Denpasar Mental Health Care*, mengatakan bahwa semakin cepat orang tahu dan sadar, semakin cepat pula orang tersebut dapat melakukan pencegahan atau perubahan. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan penulis, sebanyak 91% responden tidak tahu istilah sedentari dan 78% responden memiliki kesulitan dalam mengurangi perilaku sedentari. Maka dari itu, perlu adanya penanaman wawasan mengenai gaya hidup yang sehat untuk menciptakan kualitas hidup yang lebih sehat dan seimbang. Berdasarkan permasalahan yang ada, penulis menawarkan sebuah solusi perancangan berupa kampanye.

Menurut Larson (2009), *cause-oriented campaign* adalah bentuk kampanye yang berfokus untuk menciptakan suatu perubahan sosial atau menangani suatu masalah melalui perubahan sikap atau perilaku target. Dalam perancangan ini, penulis berfokus untuk mengedukasi remaja serta mempromosikan gaya hidup yang

lebih sehat agar terjauhi dari resiko penyakit gaya hidup sedentari. Dengan karakteristik generasi Z yang *tech savvy*, *social*, dan *sharer* akan lebih mudah dan cepat bila jalur komunikasi dan penyebarannya berlangsung melalui media digital seperti aplikasi sosial media, *website*, *e-book*, *online video* dan lainnya.

## 1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang akan diangkat dalam penulisan Tugas Akhir ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana merancang kampanye interaktif mengenai gaya hidup sedentari agar termotivasi untuk lebih banyak beraktivitas fisik?

## 1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah dalam perancangan kampanye interaktif mengenai perilaku gaya hidup sedentari dan cara memperbaikinya sebagai berikut:

1. **Segmentasi Demografis:** Perempuan dan laki-laki. Usia 17-25 tahun. Berpendidikan minimal SMA. SES: B-AB (Menengah-atas).
2. **Segmentasi Geografis:** Jakarta.
3. **Segmentasi Psikografis:** Tidak mengetahui gaya hidup sedentari, kurang beraktivitas fisik, memiliki kesibukan berbasis meja, merasa tidak ada waktu luang, dapat mengambil keputusan secara mandiri, serta dalam masa transisi untuk menjadi lebih dewasa.

## 1.4 Tujuan Tugas Akhir

Perancangan Tugas Akhir ini ditujukan untuk merancang sebuah kampanye interaktif sebagai media persuasi dengan upaya untuk memotivasi remaja di Jakarta untuk lebih banyak beraktivitas fisik.

## 1.5 Manfaat Tugas Akhir

Perancangan Tugas Akhir ini diharapkan dapat memberi manfaat dan berguna bagi beberapa pihak sebagai berikut:

### **1. Manfaat bagi Penulis**

Bagi Penulis, perancangan ini adalah salah satu sarana untuk mengimplementasikan ilmu perancangan karya yang diperoleh selama masa perkuliahan serta menambah wawasan mengenai perilaku gaya hidup sedentari. Selain itu, penulis juga belajar menjalin komunikasi yang baik dengan narasumber dan pihak lain yang berkaitan, mengolah data penelitian dan menciptakan sebuah solusi yang efektif dan bermanfaat.

### **2. Manfaat bagi Orang Lain**

Bagi Orang Lain, terutama remaja 17-25 tahun, perancangan ini diharapkan dapat memberi dorongan atau motivasi untuk lebih banyak beraktivitas fisik dan membangun masa depan yang tetap sehat dengan memberi wawasan mengenai gaya hidup sedentari.

### **3. Manfaat bagi Universitas**

Bagi Universitas, perancangan ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran atau referensi bagi perancangan yang sejenis bagi mahasiswa di masa yang akan datang.

UMMN

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA