

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Desain Grafis

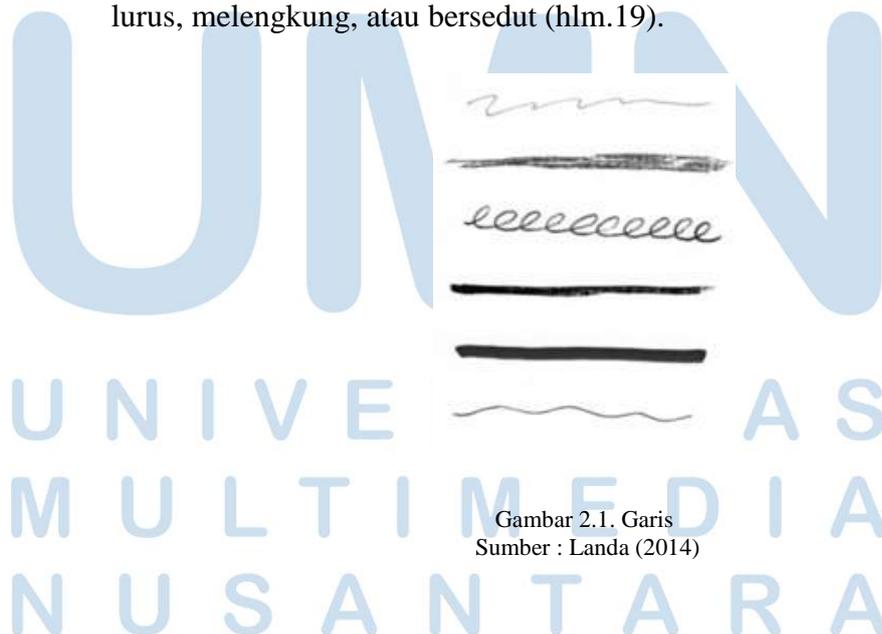
Desain grafis adalah bentuk penyampaian pesan atau informasi kepada target dengan menggunakan konfigurasi elemen visual. Desain grafis dapat menjadi solusi yang efektif dalam memberikan informasi, mempersuasi, membentuk sebuah identitas dan memengaruhi perilaku target terhadap suatu objek (Landa, 2014, h.2).

##### 2.1.1 Elemen Desain

Terdapat empat elemen desain menurut Landa (2014) yakni, garis, bentuk, warna, dan tekstur.

##### 2.1.1.1 Garis

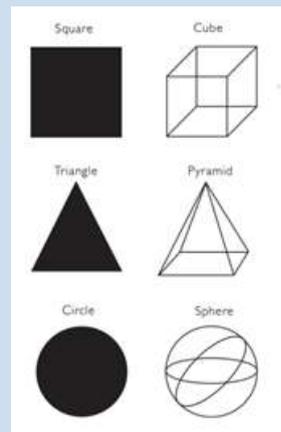
Garis merupakan hasil dari titik-titik yang disatukan memanjang lalu membentuk menjadi sebuah garis, lalu garis dapat diartikan menjadi sebuah tanda visual ketika digunakan menjadi gambaran ketika melintasi permukaan. Garis lebih sering dikenal dengan bentuk panjang daripada bentuk lebar. Garis dapat berbentuk lurus, melengkung, atau bersedut (hlm.19).



Gambar 2.1. Garis  
Sumber : Landa (2014)

### 2.1.1.2 Bentuk

Bentuk merupakan hasil dari garis-garis besar yang umum, bentuk memiliki dua definisi yaitu bentuk tertutup dan jalur tertutup terdapat pada bidang dua dimensi berasal dari garis, warna, nada maupun tekstur (hlm.20).



Gambar 2.2 Bentuk Volumetrik  
Sumber : Landa (2014)



Gambar 2.3 Figure/Ground  
Sumber : Landa (2014)

### 2.1.1.3 Warna

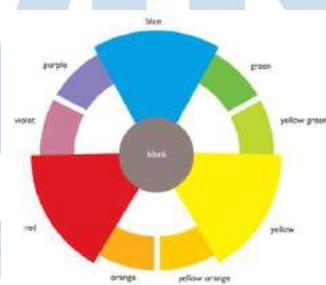
Warna merupakan hal yang terkuat pada elemen desain dan sangat kuat dan profokatif. Warna berasal dari hasil pantulan cahaya yang cukup dan ketika cahaya yang dihasilkan menyentuh benda atau objek padat, sebagian dapat diserap dengan baik sementara itu cahaya yang tersisa tidak dapat terserap (hlm.23-27).

Menurut Landa (2014) warna dapat dibagi menjadi tiga kategori seperti *hue*, *value*, dan *saturation*

1. *Hue* adalah nama lain dari warna merah, hijau, biru atau oranye.
2. *Value* adalah suatu nilai yang merujuk kepada tingkat terang atau gelapnya dari suatu warna. Dengan contoh biru muda atau merah tua, dan juga memiliki aspek nilai yang berbeda-beda seperti shade, tone dan tint.
3. *Saturation* adalah tingkat kecerahan atau kekusaman pada warna, dengan contoh lain seperti merah menjadi cerah atau merah menjadi kusam.



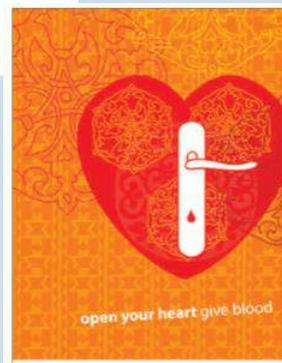
Gambar 2.4. Addictive Color  
Sumber : Landa (2014)



Gambar 2.5 Warna Subtractive Color System  
Sumber : Landa (2014)

#### 2.1.1.4 Tekstur

Tekstur berdasar pada kualitas sentuhan dan permukaan, tekstur dapat juga dibedakan menjadi dua golongan yaitu sentuhan dan visual. Pada tekstur *tactile* menyimpan rasa sentuhan yang sebenarnya dengan cara disentuh maupun dirasakan dan mendapatkan tekstur yang sesungguhnya (hlm.28).



Gambar 2.6 Open Your Heart  
Sumber : Landa (2014)



Gambar 2.7 Give Blood  
Sumber : Landa (2014)

#### 2.1.2. Elemen Desain

Menurut landa (2014) mengatakan dalam bukunya terdapat 6 prinsip desain dasar yang bisa digunakan dalam desain grafis seperti format, keseimbangan (*balance*), hirarki visua (*visual hierarchy*), irama (*rhythm*),

kesatuan (*unity*). Prinsip dasar tersebut saling bergantung satu sama lain (hlm.29).

#### **2.1.2.1 Format**

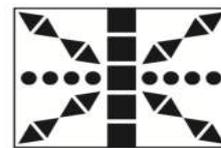
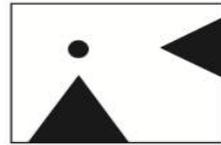
Format merupakan skala yang digunakan dalam desain, dalam dunia desain grafis format adalah hal penting untuk menentukan, menjelaskan dan menyesuaikan jenis proyek yang sedang dijalani. Format juga dapat dijelaskan pada jenis, bentuk dan ukuran (hlm.29-30).

#### **2.1.2.2 Keseimbangan (*Balance*)**

Keseimbangan merupakan yang dapat dipahami secara intuitif dari setiap masing-masing individu. Pada sebuah desain keseimbangan adalah hal penting untuk menciptakan sebuah keharmonisan pada tata letak gambar dan tulisan serta dapat menimbulkan komposisi yang seimbang. Prinsip keseimbangan harus melibatkan beberapa faktor yang saling terkait contohnya dari segi berat, visual, posisi maupun pengaturan harus seimbang (hlm.29-30).

Menurut Landa (2014) mengatakan keseimbangan terdapat menjadi tiga bagian seperti, keseimbangan simetris (*Symmetry*), keseimbangan asimetris (*Asymetry*), dan keseimbangan radial (*Radial Balance*).

1. *Symmetry*, keselarasan bobot visual dari percemiran elemen antara di kedua sisi sumbu pusat yang disebut sebagai simetri refleksi (*Reflection Symmetry*).
2. *Asymmetry*, kesamaan bobot pada visual yang dicapai melalui bobot dan penyeimbang dengan menyeimbangkan satu elemen.
3. *Radial Balance*, keseimbangan yang dicapai melalui kombinasi semi horizontal dengan vertikal berorientasi.



Gambar 2.8. Symmetry, Asymmetry, Radial Balance  
Sumber : Landa (2014)

### 2.1.2.3 Visual Hierarchy

Merupakan hal utama dalam pengaturan informasi, selain itu juga berfungsi sebagai pengarahan audien untuk memperlihatkan alur pada informasi. Dan di dalamnya terdapat penekanan untuk memberi aturan elemen visual sesuai keperluan. Diberikannya penekanan pada elemen visual yang digunakan untuk lebih menjadi dominan ketikan melihat atau membaca sebuah informasi ataupun desain (hlm.33-35).

### 2.1.2.4 Irama (*Rhythm*)

Dalam dunia desain grafis, ritme atau irama diperlukan sebagai repetisi yang kuat dan juga konsisten. Dengan mengatur jeda antara waktu interval maupun posisi halaman. Irama dapat mengembangkan aliran pada visual yang selaras dari satu halaman menuju halaman selanjutnya. Hal yang terpenting dengan cara menggunakan tanda baca dan aksent sehingga menciptakan minat

baca visual. Irama juga berpengaruh dari beberapa faktor yang ikut serta membentuk ritme seperti tekstur, hubungan *figure/ground*, emphasis dan keseimbangan.

Ritme juga memerlukan pengulangan dan variasi yang berbeda-beda dalam desain, untuk pengulangan pada irama diiringi oleh beberapa variasi guna menciptakannya minat visual (hlm.33-34).

#### **2.1.2.5 Kesatuan (*Unity*)**

Kesatuan merupakan gabungan dari beberapa elemen grafis yang disatukan dalam sebuah desain yang begitu saling bergantung satu sama lain membentuk secara menyeluruh menjadi lebih besar. Pada saat semua elemen grafis saling menyatu tampak saling terkait. Pada gestalt, mendapat informasi tertentu mengenai persepsi pemikiran visual yang berpengaruh pada kesatuan dalam sebuah komposisi. Pikiran seseorang berusaha mewujudkan ketertiban, koneksi serta pengelompokan secara menyeluruh semua itu berdasar pada lokasi, orientasi, rupa bentuk dan cahaya (hlm.36).

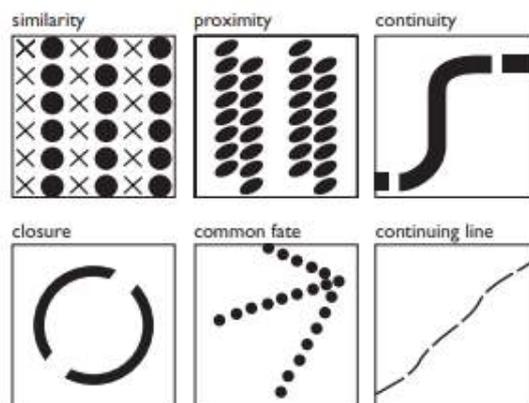
#### **2.1.2.6 Law of Perceptual Organization**

Hukum-hukum yang dapat menggambarkan persepsi visual, terdiri dari (hlm.36).

1. *Similarity* merupakan elemen yang memiliki kesamaan yang unik sehingga memiliki dan digolongkan pada bentuk, tekstur, warna atau arah.
2. *Proximity* merupakan elemen yang berdekatan satu sama lain dalam lingkup ruang yang juga dianggap memiliki bersama.
3. *Continuity* merupakan kesinambungan antara jalur maupun koneksi visual yang dapat dirasakan secara nyata ataupun terselubung pada beberapa bagian. Elemen yang tumbuh

menjadi kelanjutan dari elemen sebelumnya sehingga terciptanya gerakan.

4. *Closure* merupakan hasil pikiran yang mempertemukan elemen individu serta berbuah hasil seperti bentuk, unit, atau pola yang cukup lengkap.
5. *Common* merupakan elemen yang dapat dianggap menjadi sebuah satu kesatuan jika masing-masing bergerak ke arah yang sama.
6. *Continuing Line* merupakan garis yang selalu jalan berdampingan, ketika kedua baris terputus audien dapat melihatnya secara menyeluruh dari gerakan dan dapat disebut juga sebagai garis tersirat.



Gambar 2.9. Law of Preceptual Organization  
Sumber : Landa (2014)

## 2.2 Tipografi

Tipografi merupakan perkumpulan satu jenis karakter huruf menjadi satu, sehingga menimbulkan karakter visual yang konsisten. Dengan memilih gaya visual huruf yang selaras dapat membuat karakter tipografi menjadi kuat dan mudah dikenali walaupun adanya modifikasi pada bagian-bagian tertentu. Tipografi mencakup beberapa aspek dengan contoh seperti huruf, simbol, angka, tanda, tanda baca maupun aksen.

Tipografi memiliki beberapa bagian tipe dan gaya sehingga variasi yang ditampilkan pada karakter visual tidak dapat berubah. Variasi dari tipografi tersebut mencakup sebagian gaya yang berasal dari satu jenis huruf. Lalu setidaknya menyertakan kriteria seperti ringan, sedan dan tebal berat (hlm.44-48).



Gambar 2.10 Typeface Classification Examples  
Sumber : Landa (2014)



Gambar 2.11 Typeface Classification/Single Letterforms  
Sumber : Landa (2014)

Landa (2014) mengkategorikan *typeface* utama, berdasarkan gaya dan sejarahnya diantaranya (hlm. 47)

1. *Old Style* atau *Humanist*, yaitu tipografi romani diperkenalkan akhir – akhir ini pada abad ke-15 langsung diturunkan dalam bentuk huruf yang digambar dengan menggunakan pena bermata lebar. Memiliki ciri seperti sudut dan serif kurung, contoh dari *typeface* ini adalah Garamond dan Times New Roman.
2. *Transitional*, merupakan tipografi yang berjenis serif dibuat dari abad ke-18 perwakilan dari gaya lama ke modern dengan menunjukkan karakteristik desain keduanya. Contoh dari *typeface* ini adalah Baskerville dan Century.

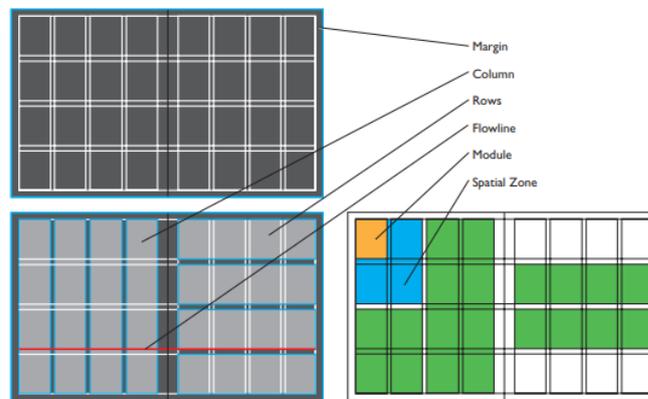
3. *Modern*, merupakan jenis tipografi serif yang dikembangkan pada akhir ke-18 dan awal abad ke-19. Memiliki karakteristik yang geometris dan simetris dengan ditandai dari kontras goresan yang tebal-tipis. Contoh dari *typeface* ini adalah Didot, Bodoni, dan Walbaum.
4. *Slab Serif*, memiliki tanda yang berat seperti lempengan serif. Diperkenalkan pada awal abad ke-19, contoh dari *typeface* ini adalah American Typewriter, Memphis, Bookman, dan Clarendon.
5. *Sans Serif*, memiliki ciri dengan tidak adanya serif. Diperkenalkan pada awal abad ke-19, contoh dari *typeface* ini adalah Futura, Helvetica, dan Franklin Gothic.
6. *Blackletter*, diciptakan berdasar pada bentuk huruf manuskrip abad ke-13 hingga abad ke-15 biasa juga disebut Gothic. Dengan memiliki karakteristik stroke berat dengan beberapa lengkungan. Contoh dari *typeface* ini adalah Rotunda dan Fraktur.
7. *Script*, tipografi ini menyerupai tulisan tangan. Jenis ini dapat ditulis dengan pena bermata pahat, pena fleksibel, pena runcing, pensil, atau kuas. Contoh dari *typeface* ini adalah Brush Script dan Shelley.
8. *Display*, jenis tipografi ini dirancang untuk digunakan dalam ukuran yang besar teruntuk judul dan headline.

### 2.3 Grid

Landa (2014) mengatakan bahwa Grid merupakan bagaimana cara menyusun tata letak dari beberapa elemen yang sudah diatur berdasarkan kaidah-kaidah tertentu yang terstruktur rapih garis vertikal maupun horizontal kemudian membagi format menjadi *columns* dan *margins*. Grid biasanya digunakan pada buku, brosur, majalah, situs web desktop, situs web, dll. Grid juga dapat menyusun elemen visual seperti gambar, sehingga dapat menimbulkan kesan minat baca jika tersusun secara rapih menggunakan grid.

#### 2.3.1 Anatomi Grid

Menurut landa (2014) terdapat 6 anatomi *grid* yaitu *column* dan *columns interval*, *flowlines*, *grid modules* dan *spatial zones*.



Gambar 2.12 Anatomi Grid  
Sumber : Landa (2014)

### 2.3.2 Jenis Grid

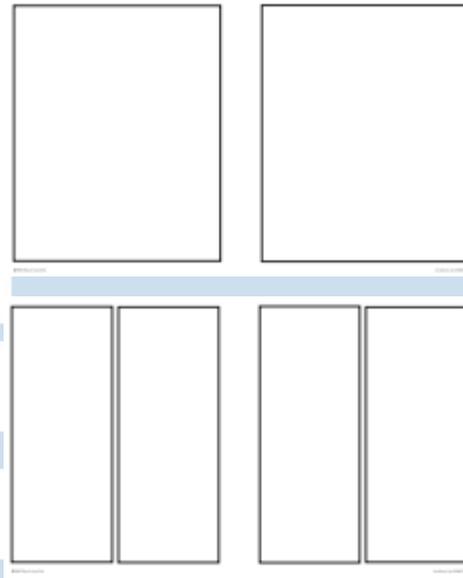
Landa (2014) menyebutkan bahwa terdapat 3 jenis sistem, diantaranya adalah

#### 1. *Single-column Grid*

Single-column grid yang bisa disebut juga sebagai manuskrip yang paling dasar dan memiliki satu kolom atau blok teks dikelilingi oleh margin atau ruang kosong yang terletak di tepi kiri, kanan, atas dan bawah pada setiap halaman.

UMMN

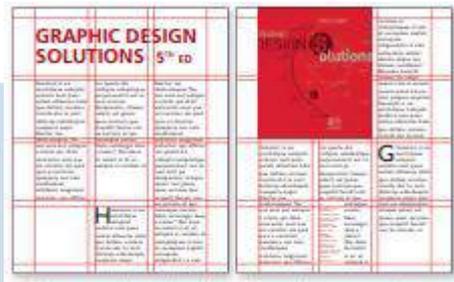
UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA



Gambar 2.13 Single Colomn Grid  
Sumber : Landa (2014)

## 2. *Multi-column Grid*

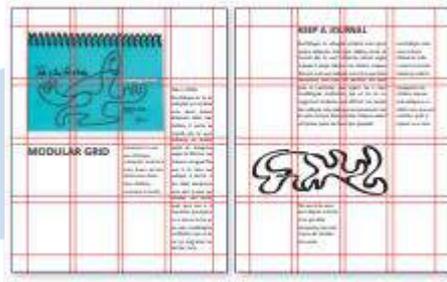
Multi-column grid merupakan hasil kombinasi dari beberapa *grid* yang sudah disesuaikan berisi tentang konten informasi-informasi yang kompleks guna menjaga keselarasan.



Gambar 2.14 Multi Column Grid  
Sumber : Landa (2014)

## 3. *Modular Grid*

Modular grid merupakan hasil kombinasi dari beberapa *grid* yang dirancang untuk menghasilkan berupa takaran visual dan teks yang jelas.



Gambar 2.15 Modular Grid  
Sumber : Landa (2014)

## 2.4 Buku

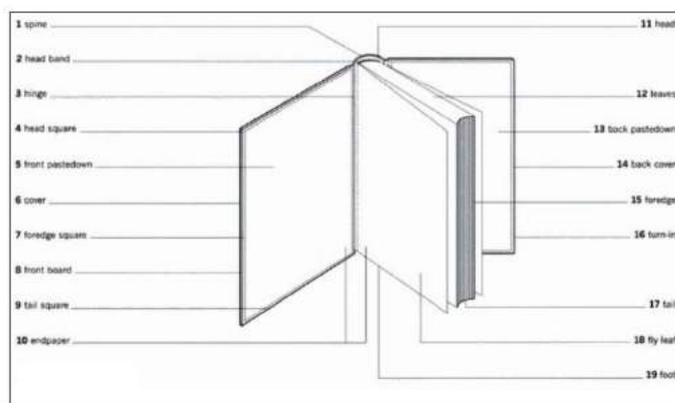
Buku merupakan media perekam yang dapat menyimpan pandangan maupun pengetahuan sejarah yang ada di dunia. Buku juga bisa disebut sebagai tempat untuk menyimpan beberapa halaman yang sudah tercetak dan terkait yang melestarikan, mengumumkan, menguraikan, dan mentransimiskan pengetahuan kepada pembaca yang memiliki ruang dan waktu. (Haslam, 2006).

### 2.4.1 Bagian – Bagian Buku

Haslam (2006) berpendapat bahwa, buku memiliki beberapa komponen dasar yang dibagi menjadi tiga bagian yaitu :

#### 2.4.1.1 The Book Block

Menurut Haslam (2006), komponen pada *the book block* dipecah menjadi 19 bagian.



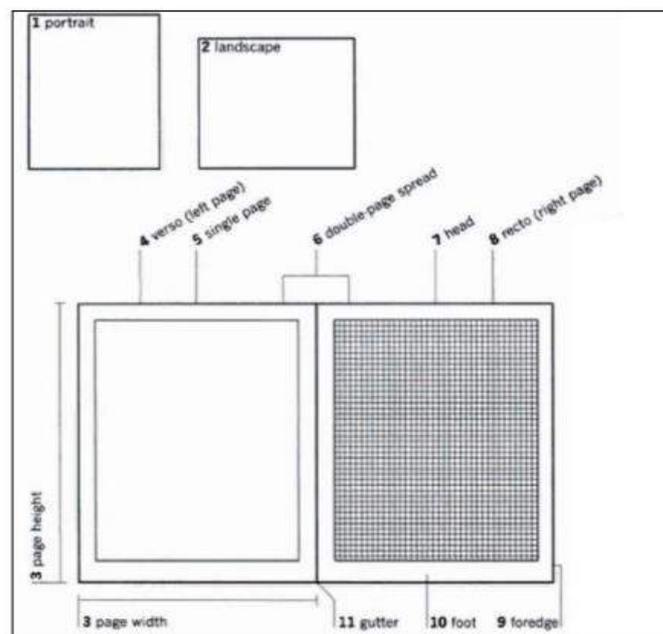
Gambar 2.16 The Book Block  
Sumber : Haslam 2006

1. *Spine* merupakan bagian kulit dari buku yang berfungsi sebagai penutup buku yang sudah dijilid.
2. *Head band* merupakan bagian yang menyerupai pita kecil kemudian terikat pada bagian belakang buku dengan warna yang serempak dengan warna buku guna menjadi pelengkap untuk penutup buku.
3. *Hinge* merupakan lipatan engsel yang membatasi halaman satu ke halaman berikutnya, terletak pada bagian ujung kertas antara *paste down* dan *fly leaf*.
4. *Head square* merupakan bagian pelindung kecil yang terletak pada bagian atas buku yang membuat sampul dan papan hitam menjadi lebih besar daripada daun buku.
5. *Front pastedown* merupakan kertas bagian depan yang merekat pada bagian dalam papan.
6. *Cover* merupakan kertas atau papan tebal yang ditempelkan pada bagian luar buku guna melindungi blok buku.
7. *Foreedge square* merupakan bagian pelindung kecil pada bagian depan buku yang membuat seperti sampul.
8. *Front board* merupakan papan sampul yang diletakkan pada bagian depan buku.
9. *Tail square* merupakan pelindung berbentuk kotak kecil pada bagian depan buku.
10. *Endpaper* merupakan sisi pada kertas yang cukup tebal berfungsi sebagai menutupi bagian dalam *cover board* sehingga dapat menyangga engsel buku.
11. *Head* merupakan bagian kepala yang berada di atas buku.
12. *Leaves* merupakan bagian kertas yang saling terikat satu sama lain dari dua sisi.
13. *Back pastedown* merupakan halaman terakhir pada bagian dalam papan, yang terletak pada papan belakang.

14. *Back over* merupakan bagian lapisan penutup pada bagian belakang.
15. *Foredge* merupakan bagian tepi atau ujung pada depan buku.
16. *Turn-in* merupakan bagian ujung kain yang melipat dari bagian luar ke bagian dalam sampul.
17. *Tail* merupakan bagian ekor bawah buku.
18. *Fly leaf* merupakan halaman kosong sebelum atau sesudah kertas berakhir.
19. *Foot* merupakan bagian pada bawah halaman.

#### 2.4.1.2 The Page

Menurut Haslam (2006), *the page* dibagi menjadi 11 aspek yaitu.



Gambar 2.17 The Page  
Sumber : Haslam 2006

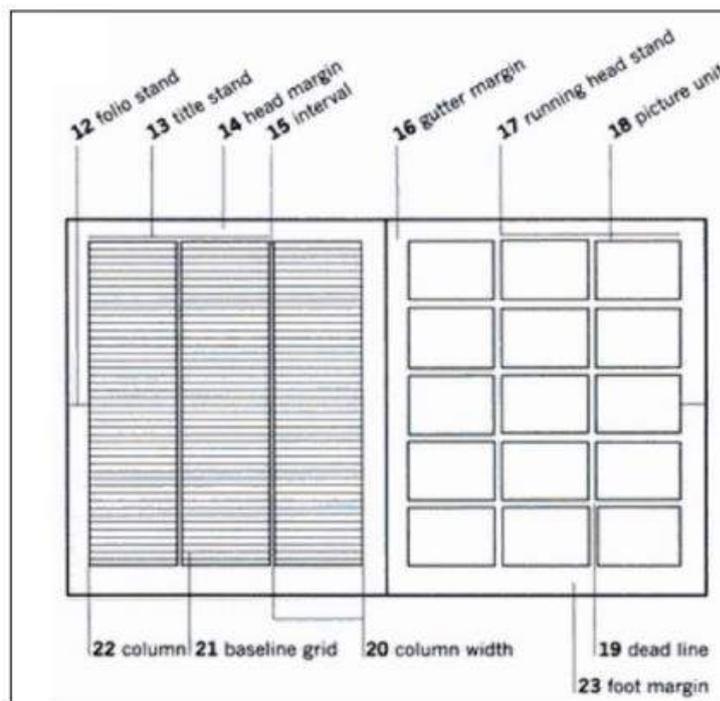
1. *Portrait* merupakan sebuah format di mana posisi tinggi lebih panjang dari pada lebar atau membentuk persegi panjang yang sedang berdiri tegak.

2. *Landscape* merupakan sebuah format posisi lebar yang mendominasi ketimbang tinggi atau seperti bentuk persegi panjang biasa.
3. *Page height and width* merupakan format ukurang tinggi dan lebar pada halaman.
4. *Verso* merupakan sebuah format penomoran ketika halaman yang berada pada sisi kiri identic dengan nomor genap.
5. *Single page* merupakan format yang biasa dinamakan ketika halaman berada pada sisi kiri.
6. *Double-page* merupakan format yang biasa dinamai ketika kedua halaman baik halaman kiri dan kanan saling terhubung satu sama lain.
7. *Head* merupakan format kepala yang berada pada bagian atas halaman.
8. *Recto* merupakan format yang biasa dinamai ketika pada halaman kanan dengan identik nomor ganjil.
9. *Foredge* merupakan format garis tepi pada halaman.
10. *Foot* merupakan format kaki pada bagian bawah buku.
11. *Gutter* merupakan penamaan pada penjilidan buku.

#### **2.4.1.3 The Grid**

Pada komponen *the grid* dapat dilihat dari 12 aspek yaitu, (Haslam, 2006)

U N I V E R S I T A S  
M U L T I M E D I A  
N U S A N T A R A



Gambar 2.18 The Grid  
Sumber : Haslam (2006)

1. *Folio stand* merupakan suatu acuan untuk menentukan posisi nomor pada lebar folio.
2. *Title stand* merupakan suatu acuan untuk penentuan pada posisi grid yang berasal dari judul.
3. *Head margin* merupakan margin yang letaknya pada bagian atas halaman.
4. *Interval/column* merupakan jarak ruang yang vertikal guna sebagai acuan untuk memisahkan kolom satu dengan kolom lainnya.
5. *Gutter margin/binding margin* merupakan margin yang letaknya sangat dekat dengan garis tepi.
6. *Running head stand* merupakan posisi yang menentukan grid dari running head.

7. *Picture unit* merupakan bagian kolom kotak yang dapat dibagi menggunakan garis dasar sehingga memisahkan garis mati atau tidak digunakan.
8. *Dead line* merupakan ruang yang cukup sempit memisahkan garis dengan unit gambar.
9. *Column width/measure* merupakan acuan lebar pada kolom sehingga dapat ditentukan panjang pada setiap garis.
10. *Baseline* merupakan garis dasar yang memiliki karakter duduk dan pada basis yang lainnya terletak pada atas sehingga keturunan tergantung dari itu.
11. *Column* merupakan sebuah tempat berbentuk persegi memanjang pada kisi-kisi. Kolom lebih cenderung kotak meninggi daripada melebar.
12. *Foot margin* merupakan margin bagian bawah kaki halaman.

## 2.4.2 Binding Book

*Binding* atau penjiilidan pada buku merupakan langkah yang sering dilakukan sudah dari 400 SM, dan fungsi dari *binding* itu sendiri ialah untuk mengikat lembaran - lembaran halaman dan kemudian disatukan menjadi buku. Pada zamannya proses penjiilidan dilakukan secara manual atau dengan tangan tradisional, teknik mengikat buku pun dikembangkan pada masa abad pertama SM. *Binding book*, memiliki berbagai cara yang dilakukan orang pada zaman dahulu. (Haslam, 2006).

### 2.4.2.1 Folding the Streets

*Folding the Street*, dengan menggunakan cara seperti ini lembaran hasil cetak harus dilipat menjadi dua bagian sehingga dapat menghasilkan tandan pada titik tengah. Lipitan yang dilakukan harus akurat, karena jika salah tidak dapat diperbaiki dengan mudah. Proses

seperti ini biasa disebut dengan ‘melipat untuk mencetak’. Kunci dari langkah *folding the streets* ini terdapat pada lipatan.

#### **2.4.2.2 Gathering and Collating**

*Gathering and Collating*, cara ini dapat dilakukan ketika lembaran sudah terlipat rapih lalu dimasukkan secara berurut dan benar. Halaman yang sudah disatukan menjadi menumpuk keatas sehingga membentuk blok buku kemudian blok – blok tersebut dapat terikat dengan sendirinya.

#### **2.4.2.3 Sewing**

*Sewing*, proses seperti ini sama halnya ketika menjahit baju, lembaran demi lembaran yang sudah disatukan sudah siap untuk dijahit. Cara seperti ini biasanya dilakukan dengan manual dengan jahitan vertikal keatas yang diikat setiap lembarnya dengan menggunakan cara simpul ketel. Dalam persiapannya bisa juga menggunakan cara *cutting back slots* dengan cara memotong bagian belakang atau melubangi guna jalur masuk pita atau tali yang akan digunakan nanti. Langkah berikutnya bisa menggunakan cara *pressing* dengan cara seperti ini sebelum buku diikat alangkah baiknya lembaran – lembaran itu ditekan sehingga menimbulkan kerapatan dari setiap halamannya. Menekan juga berguna jika buku ingin terlihat rapih dan solid.

#### **2.4.2.4 Trimming**

*Trimming*, dengan cara seperti ini buku dapat terlihat rapih karena memotong bagian buku yang tidak diperlukan menggunakan alat berupa lembaran logam datar guna memotong kertas yang sudah dijepit pada bagian bawah. Pada bagian yang sudah dipotong bermula dari ekor/bawah kemudian kepala atau atas. Buku yang sudah tersampul tebal kemudian harus rata pada saat membuka dan juga memerlukan proses tambahan seperti *rounding and backing*. Cara

seperti ini sudah dilakukan sejak lama pada buku atlas, alkitab podium, dan skor music dirancang untuk rata.

#### **2.4.2.5 Gluing**

*Gluing*, cara seperti ini biasa digunakan pada tahap *binding* dengan cara merekatkan halaman buku sebelum dirapikan kemudian rekatkan menggunakan mesin. Hal yang terpenting supaya lembar demi lembar menempel bisa menggunakan lem karena benda tersebut dapat memperkuat ikatan.

#### **2.4.2.6 Pasting Down**

*Pasting down*, pada tahap ini bahan untuk memotong sampul lebih besar dari format buku sebelumnya berfungsi sebagai pergantian sampul pada bagian dalam. Lapisan luar biasa menggunakan bahan kulit sintetis lalu kulit tersebut wajib dikupas tipis agar memberi kesan rapi pada keseluruhan penutup, alat yang dibutuhkan untuk mengupasnya adalah pisau pengupas.

## **2.5 Kampanye**

Menurut Rogers dan Storey dalam Venus (2018), kampanye merupakan suatu bentuk kegiatan komunikasi persuasi yang berfungsi untuk memberikan perubahan pada target audiens sesuai dengan keinginan perancang kampanye dalam jangka waktu tertentu. Menurut Venus (2018), mengatakan bahwa suatu kampanye berisikan prinsip persuasif serta mengubah pola pikir target audiens untuk dapat menerima dan melakukan sesuatu yang bersifat positif. (hlm. 9-10).

### **2.5.1 Tujuan Kampanye**

Menurut Venus (2018), kampanye memiliki tujuan untuk membuat perubahan dari segi pola pikir, persepsi, dan kebiasaan target audiens dengan cara mengajak. Pada kampanye didalamnya memiliki tahapan agar perubahan tersebut dapat tercapai (3A), yaitu *awareness* pada tahapan ini berisikan serangkaian informasi yang terkandung didalamnya membahas tentang produk atau suatu ide ajakan guna menarik perhatian serta kesadaran terhadap

target audiens yang dituju. Selanjutnya, *attitude* pada tahap ini menampilkan perubahan pada emosi kepada target sasaran yang bertujuan untuk menimbulkan rasa simpati, kepedulian, kesukaan, serta ketertarikan. Tahap yang terakhir yaitu *action* merupakan tujuan terakhir pada target sasaran yang menjadikan perubahan pada perilaku pada waktu tertentu. (hlm. 10).

### **2.5.2 Jenis – Jenis Kampanye Sosial**

Menurut Venus (2018), kampanye terbagi menjadi 3 kategori yaitu, *product oriented campaign*, *candidate-oriented campaigns*, dan *ideologically or cause oriented campagins*. (hlm. 16-18).

#### **2.5.2.1 Product Oriented Campaigns**

Suatu kampanye yang diadakan langsung pada produk atau *brands* tertentu untuk membangun atau menaikkan citra merek sebuah perusahaan. Dan memiliki nama lain didalam dunia bisnis yaitu *commercial campaigns*, yang memiliki tujuan untuk mendapatkan atau meningkatkan keuntungan finansial pada perusahaan.

#### **2.5.2.2 Candidate Oriented Campaigns**

Suatu kampanye yang berpacu kepada orientasi kandidat untuk kepentingan politik serta keinginan dalam mendapatkan kekuasaan pada politik. Dan umumnya kampanye ini biasa disebut juga *political campaigns*.

#### **2.5.2.2 Ideologically or Caus Oriented Campaigns**

Suatu kampanye yang berhubungan dengan penyelesaian-penyelesaian masalah sosial yang terjadi serta bertujuan untuk melakukan perubahan pada kebiasaan sosial masyarakat. Atau sering disebut dengan *social change campaigns*

## **2.6 Olahraga**

Menurut Abdi (2022) olahraga merupakan kegiatan aktivitas yang menggunakan gerak badan melibatkan tenaga fisik dan pikiran berguna untuk melatih tubuh manusia baik secara jasmani ataupun rohani. Olahraga sangatlah

penting untuk dibutuhkan oleh tubuh, selain menjadi sehat olahraga mempunyai banyak sekali manfaat positif. Antara lain dapat meningkatkan daya tahan tubuh, melancarkan peredaran darah meningkatkan energi, mengontrol berat badan, dan melenturkan sendi dan menguatkan tulang. Akan tetapi kurangnya kesadaran masyarakat Indonesia terhadap olahraga cukup prihatin, seperti yang dilansir berdasarkan Data Badan Pustaka Statistik (BPS) 2018 sebanyak 35,70 persen masyarakat Indonesia saja yang memiliki kesadaran akan pentingnya olahraga. Setidaknya orang yang berusia 19-65 tahun dianjurkan untuk berolahraga sekitar 30 menit per hari ataupun 150 menit per minggu.

### **2.6.1 Olahraga Angkat Beban**

Menurut Shabrina (2021) mengatakan bahwa olahraga angkat beban merupakan salah satu olahraga yang bertujuan untuk memperbesar dan membentuk massa otot yang berfokus kepada melatih kekuatan otot menggunakan media bantu berupa beban yang diangkat. Alat yang digunakan berupa *dumbbell* atau menggunakan botol yang di isi dengan air mineral sebagai penggantinya untuk dilakukan dirumah atau menggunakan peralatan yang tersedia di pusat kebugaran/*gym*. Olahraga ini dapat dilakukan oleh pria maupun wanita, akan tetapi terlihat menyeramkan dan memiliki pontesi yang berisiko untuk sendi atau otot apabila dilakukan oleh orang awam sehingga menimbulkan ketakutan untuk mencobanya.

#### **2.6.1.1 Manfaat Olahraga Angkat Beban**

Menurut Shabrina (2021) olahraga angkat beban dapat menjadi salah satu pilihan masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik dan juga memiliki berbagai manfaat kesehatan untuk tubuh, seperti berikut :

1. Menurunkan berat badan

Olahraga angkat beban setidaknya dilakukan sebanyak dua kali dalam satu minggu, dapat dibarengi dengan aktivitas lainnya seperti aerobik selama 150 menit untuk intensitas yang sedang atau bisa selama 75 menit untuk intensitas tinggi dalam

seminggu. Gabungan dari kedua latihan tersebut dapat membantu menurunkan berat badan, lalu dapat memunculkan efek *afterburn* kepada tubuh atau pembakaran pada kalori secara langsung ketika berhenti olahraga karena metabolisme yang terus berjalan.

2. Membentuk massa otot

Pembentukan massa otot dapat terjadi ketika seseorang melakukan kegiatan angkat beban pada porsi latihan yang bisa meningkatkan dan mempertahankan massa otot. Selain itu, latihan beban juga dapat membantu tubuh untuk menjadi lebih kuat dalam menjalani aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan.

3. Mencegah osteoporosis

Aktivitas angkat beban tidak hanya memiliki dampak pada otot saja, melainkan dapat memengaruhi tulang dan juga sendi. Ketika latihan secara rutin akan menimbulkan tekanan kepada tulang sehingga dapat mencegah terjadinya osteoporosis terlebih kepada wanita yang sedang ada di fase pascamenopause. Dan hal yang bisa dihindari lainnya ialah sarcopenia atau kekuatan dan massa otot yang hilang pada saat kondisi orang yang sudah dewasa tidak melakukan secara rutin aktivitas fisik.

4. Meningkatkan fungsi otak

Dengan dilakukannya aktivitas olahraga angkat beban dapat meningkatkan produksi hormon, terutama hormon IGF-1 yang menstimulus dalam otak sehingga meningkatnya fungsi kognitif manusia, hal ini memiliki peran penting untuk mengurangi efek negatif penuaan.

5. Mengurangi resiko penyakit dan cedera

Dalam proses membangun massa otot yang dilakukan saat olahraga angkat beban juga dapat meningkatnya kekuatan dan seimbangnya tubuh. Hal ini bagus sekali untuk terhindar dari resiko cedera, seperti arthritis, fibromyalgia, sakit pinggang

bahkan nyeri otot. Dan aktivitas latihan beban ini, dapat membantu mengurangi penyakit kronis, seperti diabetes bahkan bisa penyakit jantung.

## **2.7 Kesehatan**

Menurut Kasim (2020) kesehatan merupakan suatu kondisi yang stabil dalam badan dan jiwa manusia. Kesehatan bisa dari jasmani dimana kondisi kesehatan organ-organ tubuh terkoordinisir dengan baik. Sedangkan kesehatan rohani atau yang ada di jiwa manusia memiliki akal dan pikiran yang sehat, pada saat seseorang memiliki kondisi pikiran dan hati yang tenang.

### **2.7.1 Pola Hidup Sehat**

Pola hidup sehat merupakan gaya hidup seseorang yang memperhatikan seluruh kondisi kesehatan tubuh, terutama dari kebiasaan dalam berolahraga dan menjalani gaya hidup. Penting sekali pola hidup sehat ini diterapkan sehingga tubuh terjaga secara maksimal dan terhindar dari berbagai masalah kesehatan dan penyakit. Efek yang dirasakan ketika melakukan pola hidup sehat yaitu tubuh menjadi bugar dan tidak ada hambatan ketika melakukan berbagai aktivitas. Tidak hanya mementingkan secara pola makan dan olahraga yang teratur, pola hidup sehat dapat di dukung dengan cara istirahat dengan cukup (Sitoresmi, 2021).

UMN  
UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA