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.

Team project ©2017
Dony Pratidana S. Hum | Bima Agus Setyawan S. IIP

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Zaman moderen seperti sekarang, banyak pekerjaan dihabiskan hanya dengan duduk seharian dikantor ataupun dirumah. Tidak sedikit yang sering merasa mudah lelah dan mudah sakit. Beberapa gejala yang sering dialami adalah badan pegal-pegal, nyeri pada bagian otot, sakit perut, keram dan masih banyak lagi. Gejala ini dapat disebabkan oleh posisi duduk yang salah selama bekerja.

Berdasarkan penjelasan Dr. Dessy Guyanto selaku *Emergency* dan *Humanitarian Action World Health Organization*, Indonesia (13 September 2014) mengatakan bahwa posisi duduk yang salah dapat mempengaruhi kesehatan tubuh. Akibat dari posisi duduk yang salah dapat dirasakan tubuh dalam jangka waktu yang panjang maupun pada jangka waktu yang dekat.

Dalam jangka waktu panjang posisi duduk yang salah akan mempengaruhi kesehatan tubuh khususnya pada bagian tulang belakang. Posisi tulang belakang dapat berubah akibat posisi duduk salah. Hal tersebut dapat mempengaruhi kerja bagian tubuh seperti otot dan organ-organ. Berdasarkan penjelasan Dr. Dessy, tulang belakang manusia memiliki 26 ruas yang tersambung dengan syaraf yang mengontrol otot dan organ tubuh. Bila posisi tulang belakang bermasalah, maka syaraf pada tulang belakang akan mempengaruhi kerja otot dan organ lainnya. Apabila hal tersebut dibiarkan maka akan mengakibatkan menurunnya kerja otot dan organ yang dapat mengarah ke

penyakit yang lebih serius seperti sakit jantung, sakit ginjal, lever, diabetes, obesitas, dll.

Dalam jangka waktu yang lebih dekat, posisi duduk yang salah juga dapat mengubah struktur tulang belakang dan bagian tulang lainnya. Salah satu contoh yang cukup umum adalah *scoliosis* dan *kyphosis*.

Dari segala kegiatan yang ada, bekerja di kantor adalah kegiatan yang paling banyak menghabiskan waktu duduk dibanding kegiatan sehari-hari lainnya. Fakta yang didapat dari *American Chiropractic Association* mengatakan bahwa satu dari dua penduduk Amerika yang bekerja di kantor mengalami sakit punggung dalam setahun. Berdasarkan Undang-Undang No.13 tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan, khususnya pasal 77 sampai dengan pasal 85 mengatakan waktu kerja adalah 7 jam/hari untuk 6 hari bekerja atau 8 jam/hari untuk 5 hari bekerja atau total 40 jam bekerja dalam satu minggu.

Dr. Dessy menjabarkan bahwa terdapat tiga faktor umum yang dapat menyebabkan perubahan posisi tulang belakang. Ketiga faktor tersebut adalah adanya kelainan dari lahir, intensitas duduk dalam sehari, dan tata ruang duduk seseorang. Pada kasus kelainan dari lahir, penderita lebih rentan mengalami perubahan posisi tulang belakang tanpa harus dengan posisi duduk yang salah. Penyebab kedua terjadinya perubahan posisi tulang belakang adalah intensitas duduk dalam sehari. Semakin lama penderita duduk, maka semakin besar kemungkinan terjadi pergeseran tulang belakang. Intensitas duduk dapat disebabkan oleh jenis pekerjaan yang membutuhkan waktu

duduk yang lama seperti menjadi editor, administrasi, akutansi, dan lain-lain. Penyebab yang terakhir disebabkan oleh tata ruang yang kompleks. Tata ruang yang kompleks adalah tata ruang yang menyulitkan posisi duduk orang tersebut. Tata ruang yang kompleks dapat ditemukan di lingkungan pekerjaan. Salah satu contoh bentuk tata ruang yang kompleks adalah ruangan teller bank. Dengan tempat yang sempit dan berdekatan dengan monitor cenderung membuat pekerja harus agak membungkukan badannya. Letak layar monitor komputer yang menyamping dari kursi juga dapat membuat leher cepat pegal karena harus menengok terus dan dapat merubah struktur tulang leher. Dari ketiga faktor tersebut intensitas duduk yang berlebih disertai dengan tata ruang yang kompleks akan sangat mempengaruhi posisi duduk seseorang.

Permasalahan mengenai posisi duduk yang salah yang berdampak pada kesehatan tubuh belum banyak disadari dan diketahui oleh banyak orang. *American Chiropractic Association* juga mengatakan bahwa masih banyak orang yang belum sadar akan pentingnya posisi duduk untuk kesehatan, khususnya masyarakat dewasa. Hal ini juga dibuktikan berdasarkan hasil wawancara singkat dengan Ibu Silla selaku *WHO Communication Representative*. Beliau mengatakan bahwa banyak masyarakat dewasa khususnya yang bekerja diperkantoran cenderung tidak peduli bahkan tidak mengetahui akan permasalahan posisi duduk mereka setiap hari.

Agar hal ini tidak terjadi lebih lanjut kepada masyarakat dewasa perlu adanya tindakan pencegahan. Dengan mengadakan kampanye sosial yang mengangkat tema ini, diharapkan dapat memberikan kesadaran kepada masyarakat untuk memperhatikan posisi duduk mereka setiap hari. Target kampanye ini dikhususkan kepada kalangan

muda sebagai bentuk pencegahan, sehingga saat memasuki usia dewasa nanti mereka akan mengetahui posisi duduk yang benar dan lebih memperhatikan posisi duduknya setiap hari. Media utama yang akan digunakan dalam kampanye ini adalah dengan menggunakan media online. Berdasarkan hasil kuisoner yang diambil, sebagian besar kalangan muda mencari informasi kesehatan dengan menggunakan media online. Untuk itu *website* adalah media yang tepat untuk kampanye ini.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut rumusan masalah yang diperoleh adalah bagaimana merancang sebuah *website* menarik yang dapat memberikan informasi yang diperlukan oleh target untuk memberikan kesadaran kepada target mengenai bahaya posisi duduk yang salah bagi kesehatan?

1.3. Batasan Masalah

Dalam masalah ini duduk merupakan kegiatan yang bebas dan memiliki macam-macam jenis duduk. Perancangan ini dibatasi hanya untuk masalah duduk selama bekerja.

Demografis

- Target kampanye adalah pada usia sebelum bekerja atau akan bekerja. Usia 17-22 tahun adalah usia dimana sebagian besar orang berada di jenjang pendidikan SMA atau Pendidikan tinggi. Usia ini adalah waktu pencegahan yang dilakukan agar disaat masa bekerja nanti dapat mengurangi resiko penurunan kesehatan dan terkena penyakit yang serius akibat posisi duduk yang salah.

Psikografis

Berdasarkan psikologi perkembangan yang dijelaskan oleh Hurlock (1980) usia 17-22 tahun adalah masa remaja menuju dewasa dini. Dalam masa tersebut orang sudah mulai memperhatikan kesehatan dan mulai memiliki rasa tanggung jawab akan dirinya sendiri. Psikologi target yang ingin dituju adalah seperti berikut:

- Pribadi yang memperhatikan kesehatan tubuhnya dan ingin memiliki pola hidup yang sehat.
- Pribadi yang memiliki rasa ingin tahu, aktif, dan kritis.

Geografis

Target yang dituju dikhususkan pada Kota Jakarta. Sebagian besar Kota Jakarta memiliki jumlah kantor yang banyak dan sebagian besar penduduknya bekerja dilingkungan kantor. Terdapat kurang lebih 307 perusahaan di Jakarta yang terdaftar. Pada Febuari 2013 jumlah orang yang bekerja di Jakarta mencapai 4,65 juta orang.

Untuk itu Kota Jakarta, perlu mengadakan kampanye ini agar masyarakat yang sebagian besar akan bekerja sudah mengetahui posisi duduk yang benar.

1.4. Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dari tugas akhir ini adalah untuk merancang *website* menarik yang dapat memberikan informasi yang dibutuhkan target sehingga memberikan kesadaran kepada target akan bahayanya posisi duduk salah bagi kesehatan tubuh.

1.5. Manfaat Tugas Akhir

1. Untuk merubah kebiasaan duduk yang salah atau tidak sehat terutama saat sedang bekerja.
2. Menjaga kesehatan tulang dan struktur tulang tetap dalam keadaan baik dengan mengetahui posisi duduk yang benar.
3. Mencegah penyakit berbahaya yang dapat menyerang organ penting seperti Jantung, lambung, ginjal, dan lainnya akibat posisi duduk yang salah.

1.6. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam perancangan ini adalah dengan menggunakan metode kualitatif. Berdasarkan buku Daymon dan Halloway yang berjudul *"Metode-metode Riset Kualitatif dalam Public Relation & Marketing Communications"* (2002) mengatakan bahwa metode kualitatif dilandasai oleh dua paradigma, yaitu paradima interpretif dan paradigma realis. Perbedaan kedua paradigma

tersebut adalah bagaimana pendekatannya dalam mengumpulkan data dan sudut pandang dari target yang diteliti.

Paradigma interpretif bersifat subjektif, dimana sumber data diambil dari pengalaman pribadi atau pendapat target atau lembaga yang mengalami atau menjalani fenomena tersebut. Pendekatan subjektif dapat dijalankan dengan melakukan wawancara, observasi, atau *focus group.*

Sedangkan paradigma realis bersifat objektif, dimana data yang diperoleh bukan dari pendapat pribadi tetapi berdasarkan nilai atau faktor eksternal yang dapat mempengaruhi terjadinya sebuah fenomena yang dialami oleh target. Pendekatan ini dapat dijalankan dengan melakukan kuisoner atau studi pustaka.

Kedua pendekatan dapat dilakukan sesuai dengan kebutuhan penilitian. Berdasarkan permasalahan yang terdapat dalam latar belakang, dibutuhkan kedua pendekatan ini dalam mengumpulkan data-data dari lapangan. Baik bersifat subjektif dari target yang mengalami, ataupun bersifat objektif yang dapat dipengaruhi faktor tertentu. Berikut metode pengumpulan data yang digunakan:

1. Metode Studi Kepustakaan: data diperoleh dari buku-buku teori atau telaah literatur yang dapat mendukung perancangan. Data yang dicari adalah mengenai kesehatan tubuh manusia, hubungan posisi duduk dengan kesehatan, teori kampanye, teori *website*, dan teori desain komunikasi visual.

2. Metode Wawancara: melakukan wawancara kepada para ahli kesehatan seperti dokter atau ahli tulang, untuk memperkuat dan memperdalam pengaruh kesehatan tubuh yang dapat disebabkan oleh posisi duduk selama bekerja. Wawancara juga dilakukan untuk memperoleh bagaimana solusi tepat untuk fenomena tersebut.

3. Metode Kuisoner: menyebarkan kuisoner kepada sejumlah target yang ditentukan. Pertanyaan kuisoner bersifat semi-tertutup, dimana terdapat pertanyaan yang spesifik yang mebutuhkan alasan dari target. Tujuan dari kuisoner ini adalah untuk menyimpulkan apakah masyarakat mengalami penurunan kesehatan akibat posisi duduk yang salah dan media apa yang cocok untuk digunakan yang membantu penulis dalam proses perancangan visual.

1.7. Metode Perancangan

Perancangan kampanye ini menggunakan metode perancangan yang terdapat pada buku *Design Studies: Theory and Research in Graphic Design* yang disusun oleh Bennet (2006). Cooke (hal 130-145) menjelaskan beberapa tahapan dalam merancang sebuah desain. Berikut ringkasan singkat tahapan-tahapan yang digunakan:

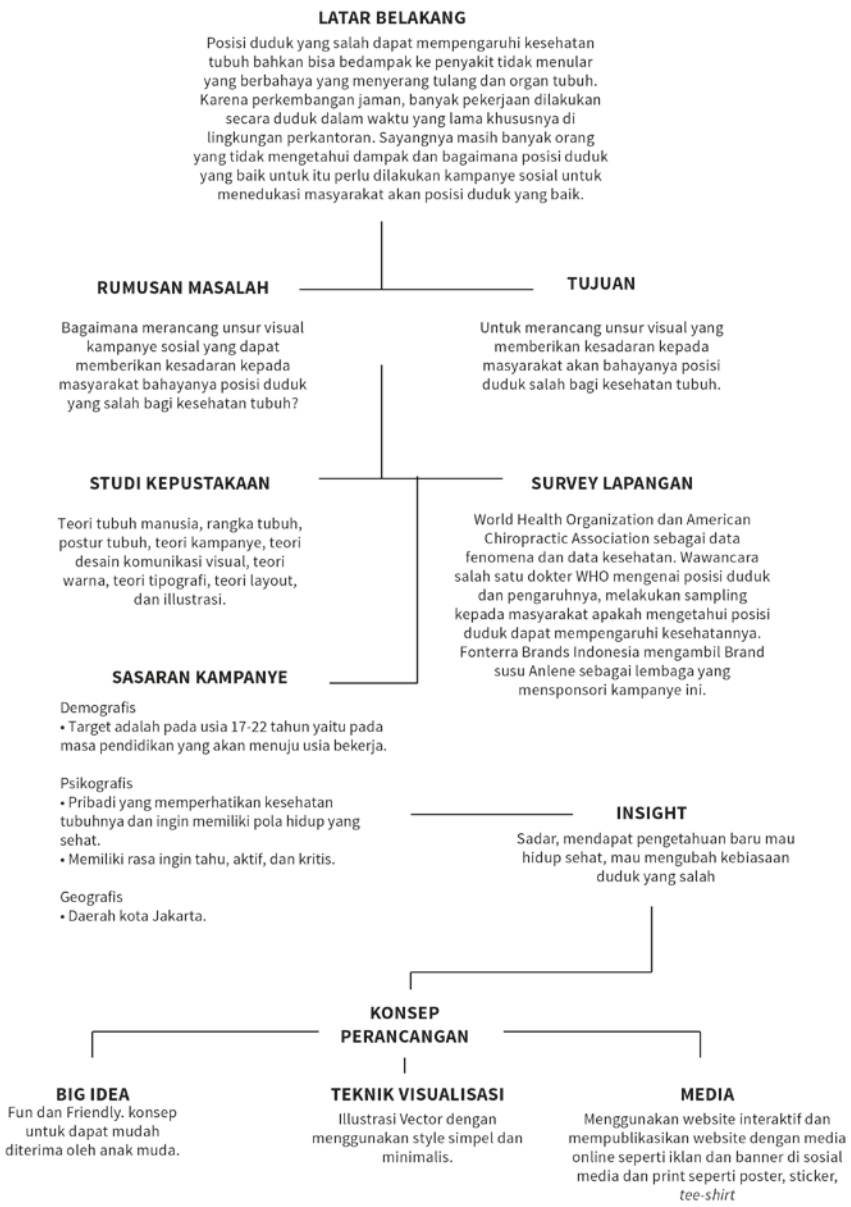
1. *Definition*: Tahapan yang pertama adalah untuk mencari dan mengindetifikasi sebuah masalah yang ada dalam kehidupan masyarakat. Apabila ditemukan sebuah masalah, maka perlu untuk memperdalam masalah yang ada. Dengan memperdalam dan mengetahui secara jelas masalah yang ada, maka dapat ditemukan solusi yang tepat untuk masalah tersebut. Hal-hal yang perlu

diperhatikan adalah apa permasalahannya, apa sebab permasalahan, siapa pelaku maupun korban dari masalah tersebut, dan apakah permasalahan tersebut memerlukan desain sebagai salah satu solusinya.

2. *Divergence*: Setelah menemukan dan memperdalam masalah secara jelas maka diperlukan informasi, teori dan data untuk membuat solusi desain yang tepat. Data dicari dari target yang mengalami masalah tersebut. Beberapa hal yang dapat mendukung dalam membuat desain sebagai solusi yang tepat adalah; mencari tahu desain seperti apa yang cocok bagi masalah tersebut, visual atau illustrasi apa yang tepat, warna apa yang akan digunakan dalam desain, apa typografi yang sesuai, media apa yang cocok untuk penyampaian desain, dll.

3. *Transformation*: setelah menemukan teori dan data yang cukup, dalam tahap ini pembuatan desain dilakukan. Pembuatan desain dilakukan pada skala kecil untuk mensimulasikan apakah desain yang sudah dibuat dapat memberikan solusi terhadap masalah yang ada. Analisa dan *feedback* dibutuhkan untuk melihat hasil simulasi desain tersebut. Bila desain yang dibuat berhasil maka akan lanjut ketahap berikutnya dan bila tidak berhasil maka akan kembali kedalam tahap *Divergence* untuk memperbaiki desain melalui pencarian ulang kembali data.

4. *Convergence*: Setelah melakukan tahap simulasi dan analisa dalam skala kecil, hasil simulasi menjadi acuan untuk membuat *final design* dalam skala nyata.

Data-data yang diperoleh dalam simulasi menjadi masukan untuk membuat desain yang sempurna dalam memberi solusi dikehidupan nyata.

1.8. Skematika Perancangan