

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Melakukan pekerjaan atau mengerjakan tugas yang berbasis komputer mengkondisikan seseorang untuk duduk dalam waktu yang lama. Namun, apabila seseorang dalam posisi duduk yang tidak baik secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama maka akan berdampak negatif bagi kesehatan. Dr. Kevin Campbell, seorang kardiolog di North Carolina pernah mengatakan bila seseorang yang duduk selama enam jam akan menghilangkan seluruh manfaat olahraga kardiovaskuler yang dilakukan selama satu jam pada *gym*. (P2PTM Kemenkes RI, 2018). Tak hanya menghilangkan seluruh manfaat dari berolahraga, menurut Handayani dampak yang paling umum ditemukan dari duduk terlalu lama merupakan nyeri pada punggung bagian bawah (Handayani, 2020).

Menurut (Perhimpunan Ergonomi Indonesia, 2020) seseorang dapat dikatakan menerapkan posisi duduk ergonomis apabila seseorang bersandar pada bangku sesuai dengan lekukan sandaran karena menyesuaikan dengan tulang punggung. Kemudian, siku tangan tetap pada sudut 90 derajat dan pergelangan tangan tetap lurus. Selain itu pandangan juga tetap lurus ke depan dengan menyesuaikan tinggi dari layar komputer agar tepat dengan jarak pandang mata.

Bilamana posisi tersebut tidak diterapkan, nyeri pada punggung ketika mengerjakan tugas dapat timbul karena adanya perubahan postur pada tubuh. Seperti yang dikatakan oleh dokter spesialis ortopedi yang diwawancarai penulis, tumpuan yang tidak jatuh pada tempat yang seharusnya menyebabkan tulang belakang menimbulkan rasa nyeri. Apabila kebiasaan posisi duduk yang tidak ergonomis dalam waktu yang lama tersebut dibiarkan, maka dampak yang muncul tak hanya nyeri pada punggung melainkan dampak kesehatan lain yang lebih kronis. Hal tersebut meliputi kondisi saraf terjepit, kejang otot, nyeri otot sendi yang

berkelanjutan dan masalah-masalah pada muskuloskeletal lainnya (RSUD NUNUKAN, 2020).

Nyeri-nyeri pada tubuh yang disebabkan oleh posisi duduk yang tidak ergonomis tersebut akan meningkatkan ketidaknyamanan dalam bekerja, hingga berdampak pada produktivitas kerja. Pada buku panduan ergonomi oleh Perhimpunan Ergonomi Indonesia (PEI), posisi duduk ergonomis memang dikatakan memiliki manfaat untuk menghindari risiko penyakit akibat kerja, meningkatkan produktivitas, meningkatkan kenyamanan dan menghindarkan seseorang dari stress yang tinggi (Perhimpunan Ergonomi Indonesia, 2020).

Informasi mengenai bagaimana menerapkan posisi duduk ergonomis telah tersebar di internet, bahkan terdapat berbagai infografis yang menunjukkan gambar bagaimana menerapkannya. Namun, pada kuesioner yang penulis sebar, kebiasaan untuk duduk dalam posisi yang baik masih belum terlaksana pada sebagian besar responden, yakni sebanyak 55,6% diantaranya mengatakan tidak duduk ergonomis. Kemudian alasan tertinggi bagi para responden tidak menerapkan posisi duduk ergonomis yakni sebanyak 41,7% tidak terbiasa duduk ergonomis dan sebanyak 36,1% menganggap kalau posisi duduk bukan merupakan prioritas utama saat mengerjakan tugas. Mengetahui hal tersebut, penulis akan melakukan perancangan media persuasi sebagai salah satu pilar dalam Desain Komunikasi Visual (DKV) untuk menyebarkan kesadaran dan meningkatkan urgensi akan pentingnya posisi duduk ergonomis saat mengerjakan tugas.

Menurut (Market Business News, 2023), *interactive campaign* merupakan metode *marketing* bermedia yang mendorong target audiens untuk berpartisipasi. Kelebihan yang dimiliki oleh *interactive campaign* selain mendorong target untuk ikut berpartisipasi, memungkinkan target untuk menginterpretasikan apa yang disampaikan dalam cara yang unik. Selain itu, dengan adanya interaktivitas, mendorong dan meningkatkan interaksi sosial antara calon target sasaran dengan pelaksana kampanyenya. Oleh karena hal itu penulis merancang kampanye sosial interaktif kepada target berusia 18 hingga 24 tahun di DKI Jakarta untuk

meningkatkan rasa kepercayaan target dengan pelaksana kampanye melalui interaksi sosial.

1.2 Rumusan Masalah

Masalah perancangan yang ada yaitu

1. Kebiasaan posisi duduk tidak ergonomis saat mengerjakan tugas yang menyebabkan timbulnya rasa nyeri pada bagian muskuloskeletal di usia yang lebih muda.

Kemudian masalah desain yang ada yakni

1. Terdapat banyak media informasi mengenai posisi duduk ergonomis tetapi kebiasaan untuk duduk ergonomis masih belum terlaksana.
2. Belum tersampaikan kesadaran akan pentingnya kebiasaan untuk duduk ergonomis secara mendetail, kreatif dan interaktif.

Oleh karena itu rumusan masalahnya adalah bagaimana perancangan kampanye sosial interaktif mengenai posisi duduk ergonomis bagi mahasiswa usia 18 hingga 24 tahun di DKI Jakarta?

1.3 Batasan Masalah

Adapun batasan yang ditentukan oleh penulis dalam perancangan media interaktif tentang posisi duduk ergonomis dalam bekerja adalah sebagai berikut:

- 1) Demografis
 - a) Jenis kelamin: Laki-laki dan perempuan
 - b) Usia: 18-24 tahun
 - c) Pendidikan: Kuliah

Dipilihnya mahasiswa sebagai target sasaran karena menurut dr. David Simorangkir Sp.Ot dalam mengubah kebiasaan posisi duduk butuh dilakukan seawal mungkin terutama pada masa dimana aktivitas fisik yang dilakukan mulai menurun, yakni masa perkuliahan dimana sudah tidak ada mata pelajaran wajib untuk pelatihan fisik atau olah raga.

d) SES: A3-A2

Pengelompokan SES mengacu pada pendapatan yang dimiliki oleh orang tua atau kelas ekonomi yang dimiliki oleh keluarga dari target sasaran. Skala pengelompokan diambil dari pengelompokan oleh Perhimpunan Riset Pemasaran Indonesia (Wahab, 2020). Dimana menghitung dari jumlah pendapatan per orang. Penulis memilih golongan SES A2 sebagai target utama karena golongan tersebut memiliki rata-rata pendapatan sekitar 7 juta rupiah hingga 11 juta rupiah. Kemudian menurut pada survey yang dijalankan kominfo pada tahun 2017 golongan yang memiliki pengeluaran 10 juta ke atas adalah mereka yang memiliki persentase tertinggi untuk memiliki laptop atau komputer (Puslitbang Aptika IKP Kominfo, 2017).

2) Geografis: DKI Jakarta

Menurut data oleh (Annur, Ini Provinsi dengan Persentase Pengguna Komputer Tertinggi Nasional pada 2021, 2022) pada databoks, provinsi yang memiliki tingkat penggunaan komputer tertinggi pada tahun 2021 yakni provinsi DKI Jakarta. Oleh karena itu penulis memilih DKI Jakarta sebagai target geografis pada batasan masalah.

3) Psikografis

a) *Believers* atau *Strivers*.

Cenderung menyukai fakta dan mengikuti ketentuan moral tetapi juga memiliki jiwa *modern* dan suka meniru.

b) Peduli terhadap kesehatan tubuh.

c) Mempentingkan produktivitas dalam bekerja.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dilakukannya tugas akhir ini adalah untuk merancang kampanye sosial interaktif mengenai posisi duduk ergonomis bagi mahasiswa usia 18 hingga 24 tahun di DKI Jakarta.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat dari tugas akhir ini dibagi menjadi tiga bagian, yakni manfaat bagi penulis, manfaat bagi orang lain dan manfaat bagi universitas.

1) Penulis

Dalam mengerjakan perancangan ini penulis mendapatkan manfaat dalam wawasan terkait topik yang dipilih yakni dampak buruk dari duduk terlalu lama serta upaya apa yang dapat dilakukan untuk mencegahnya. Selain itu penulis juga mendapatkan pengalaman dalam merancang sebuah kampanye interaktif bagi dewasa muda.

2) Pembaca

Tugas akhir ini penulis harapkan dapat memberikan informasi kepada pembaca mengenai bagaimana menyusun suatu perancangan media kampanye interaktif, dan mendapatkan wawasan lebih mengenai bahaya duduk terlalu lama beserta pencegahannya.

3) Universitas

Hasil perancangan cerita interaktif oleh penulis yang diarsip pada repositori Universitas Multimedia Nusantara ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumber studi referensi untuk para mahasiswa/i Desain Komunikasi Visual (DKV) yang ingin merancang tugas akhir dengan topik maupun tipe media yang serupa.

