

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN DAN PERANCANGAN

3.1 Metodologi Penelitian

Dalam perancangan dibutuhkan riset yang mendalam untuk mendapatkan data-data pendukung rancangan kampanye posisi duduk ergonomis. Penulis menjalankan penelitian dengan beberapa metode, yakni metode kualitatif serta kuantitatif atau yang biasa disebut sebagai metode *hybrid*.

3.1.1 Metode Kuantitatif

Sebuah desain survei menyajikan sebuah kuantitatif atau deskripsi numerik dari tren, sikap atau opini dari sebuah populasi dengan mempelajari sebuah sampel dari populasi tersebut (Creswell, 2014). Oleh karena itu penulis melakukan penyebaran kuesioner untuk mempelajari fenomena topik yang penulis ambil di antara para target batasan masalah penulis.

3.1.1.1 Rumus Slovin

Menurut (Mardiastuti, 2022), rumus Slovin merupakan salah satu teori dalam penelitian kuantitatif untuk penarikan sampel. Rumus biasa digunakan dalam pengambilan jumlah sampel perwakilan agar hasil penelitian dapat dihitung tanpa memerlukan tabel jumlah sampel. Adapula rumus slovin sebagai berikut

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Gambar 3.1 Rumus Slovin

Sumber: <https://www.detik.com/jabar/berita/d-6253944/mengenal-rumus-slovin-kapan-digunakan-dan-contoh-soal>

Mengenai rumus tersebut, n merupakan ukuran sampel atau jumlah responden yang didapatkan. Kemudian huruf N merupakan ukuran populasi, lalu e merupakan margin error yang ditemukan. Nilai e juga rentangnya antara 10 hingga 20% dari populasi penelitian. Hal ini karena nilai e untuk populasi dalam jumlah besar bernilai 0,1 atau 10%, kemudian untuk populasi dalam jumlah kecil maka nilai e akan bernilai 0,2 atau 20%.

Pada perancangan kampanye ini penulis memilih target sasaran yang berdomisili di DKI Jakarta. Menurut data yang didapatkan oleh (Annur, 2023) dari Badan Pusat Statistik, dikatakan bahwa pada tahun 2022 jumlah penduduk DKI Jakarta menyentuh 10,6 juta jiwa. Oleh karena itu penulis akan menghitung rumus slovin menggunakan data populasi DKI Jakarta tersebut sebagai nilai N .

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{10600000}{1 + (10600000)(10\%)^2}$$

$$n = \frac{10600000}{1 + (10600000)(0,01)}$$

$$n = \frac{10600000}{1 + 106000}$$

$$n = \frac{10600000}{106001}$$

$$n = 99,9$$

Setelah penulis melakukan perhitungan slovin, penulis mendapati bahwa n atau ukuran sampel yang dibutuhkan yakni 99,9 responden, dimana dibulatkan menjadi 100 responden.

3.1.1.2 Kuesioner

Penulis menyebarkan kuesioner secara *online* melalui Google Formulir. Penulis menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa yang berusia 18 hingga 24 tahun berdomisili di DKI Jakarta untuk mencari informasi detil mengenai kebiasaan posisi duduk tidak ergonomis dan

melihat alasan dibalik fenomena posisi duduk tersebut pada kalangan dewasa muda. Selain itu penulis juga ingin mencari tahu media-media apa saja yang biasa ditemui oleh target agar bisa mendapatkan *insight* media kampanye seperti apa dan penyampaian bagaimana yang sesuai.

3.1.1.3 Hasil Kuesioner

Hasil kuesioner yang disebarakan oleh penulis diisi oleh 72 responden. Dari jumlah responden tersebut sebanyak 66,7% memiliki pekerjaan utama sebagai mahasiswa/i, kemudian terbesar kedua yakni pegawai karyawan yaitu 29,2%. Sebanyak 95,8% berusia 20 hingga 24 tahun, lalu sisa 4,2% diisi oleh usia 18 hingga 19 tahun.



Gambar 3.2 Diagram Hasil Kuesioner

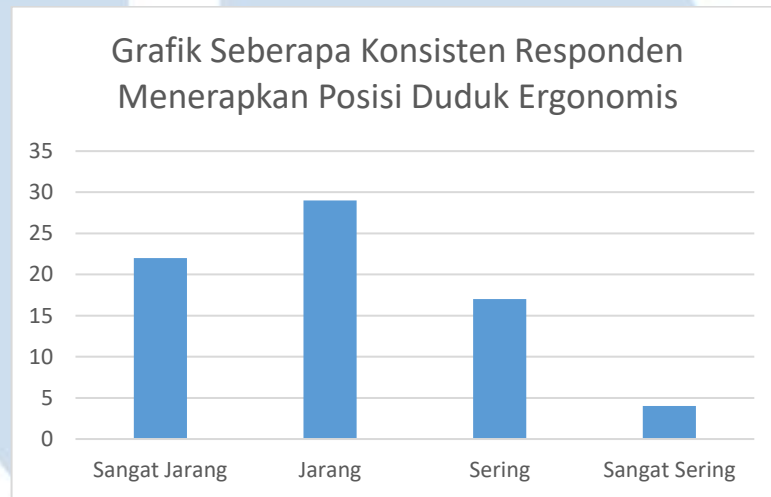
Jumlah lama kerja responden paling besar terdapat pada rentang waktu 7 hingga 9 jam dengan persentase 54,2% dan posisi dalam bekerja paling tinggi duduk dengan kursi bersandar sebanyak 86,1%.

Tabel 3.1 Jumlah dan Persentase Muncul Nyeri Pada Responden

Muncul nyeri	Sangat Jarang	Jarang	Sering	Sangat Sering
Leher	16 (16,5%)	35 (36,1%)	28 (28,9%)	18 (18,6%)
Pundak	17 (17,5%)	26 (26,8%)	32 (33%)	22 (22,7%)
Punggung	16 (16,5%)	21 (21,6%)	32 (33%)	28 (28,9%)

Dari hasil data responden rasa nyeri di leher jarang muncul dengan 33,3%, sementara pada nyeri pundak kategori sering dengan 36,1%, dan nyeri punggung juga sering dengan persentase 34,7%.

Kemudian ketika ditanyakan mengenai posisi duduk ergonomis, 68,1% responden telah mengetahui tentang posisi duduk ergonomis. Namun untuk persentase penerapan posisi duduk ergonomis, persentase untuk yang tidak menerapkan masih lebih banyak yaitu 55,6% dibandingkan dengan yang menerapkan.



Gambar 3.3 Grafik Konsistensi Responden Menerapkan Posisi Duduk Ergonomis

Para responden yang menerapkan posisi duduk ergonomis kedua jawaban paling tinggi alasan menerapkan adalah untuk menjaga postur agar tetap bagus sebanyak 50% dan untuk menghindari rasa nyeri sebanyak 31,9%. Sementara alasan mengapa tidak menerapkan duduk ergonomis, kedua jawaban tertinggi yaitu karena tidak terbiasa duduk ergonomis 41,7% dan perlu segera mengerjakan tugas sehingga tidak memikirkan posisi duduk 36,1%. Kemudian dari 72 responden tersebut ketika ditanyakan setelah mengetahui informasi mengenai duduk ergonomis apakah tertarik untuk memulai menerapkan posisi duduk ergonomis, terdapat 3 responden yang menjawab tidak.

Penulis juga menanyakan media-media apa saja yang sering ditemui oleh responden dan tiga media dengan persentase tertinggi adalah *website* sebanyak 79,2% lalu *billboard* 55,6% dan *environment ads* 48,6%. Sebesar 61,1% responden memilih untuk lebih banyak

visual dibandingkan tulisan apabila disajikan informasi dan sebanyak 33,3% memilih untuk menyeimbangkan teks dengan gambar.



Gambar 3.4 Grafik Konten Yang Dibutuhkan Responden

Mengenai konten yang dibutuhkan oleh responden, sebanyak 61,1% membutuhkan cara agar posisi duduk ergonomis tetap terjaga, lalu 50% membutuhkan cara bagaimana posisi duduk ergonomis, dan pada posisi ketiga 47,2% membutuhkan informasi mengenai dampak-dampak bila duduk tidak ergonomis.

3.1.1.4 Kesimpulan Kuesioner

Dari hasil kuesioner tersebut penulis menyimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memang mengalami nyeri-nyeri pada tulang belakang, seperti pada leher, pundak dan punggung. Selain itu mereka juga mengetahui tentang posisi duduk ergonomis.

Meskipun begitu, hanya sebagian dari 72 responden tersebut yang menerapkan posisi duduk ergonomis. Hal yang menghambat mereka untuk menerapkan adalah ketidak-biasaan dalam duduk ergonomis dan prioritas utama akan mengerjakan tugas sehingga tidak memikirkan posisi duduk. Walau tidak menerapkan, sebanyak 69 orang tertarik untuk memulai duduk ergonomis setelah mengetahui informasinya, dan sebanyak 66 orang setuju untuk diperlukannya kampanye mengenai posisi duduk ergonomis.

3.1.2 Metode Kualitatif

Pada metode kualitatif penulis melakukan wawancara. Dengan dilakukannya wawancara penulis mencari tahu informasi mendalam mengenai posisi duduk ergonomis seperti dampak yang ditimbulkan, bagaimana menjaga duduk ergonomis, Selain itu penulis juga melakukan wawancara dengan beberapa responden kuesioner untuk mendengar secara langsung keadaan mereka saat mengerjakan tugas.

3.1.2.1 Wawancara dengan Ahli Ortopedi dr. David Simorangkir Sp.OT

Interview dilakukan oleh penulis kepada doktor ahli ortopedi dengan tujuan untuk mendapatkan informasi detail seputar posisi duduk ergonomis beserta dampak dan pencegahannya. Wawancara dilakukan oleh penulis dengan Dokter Spesialis Ortopedi, dr. David Simorangkir Sp.OT.

Dr. David merupakan dokter spesialis ortopedi yang bekerja di Rumah Sakit Siloam Rawalumbu Bekasi. Sebagai dokter spesialisasi tulang dan traumatologi, dr. David memahami posisi duduk ergonomis serta tulang belakang. Wawancara dilakukan penulis secara tatap muka di ruang konsultasi, pada hari Minggu tanggal 19 Maret 2023.

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 3.5 Foto Bersama Dokter David Setelah Wawancara

Dr. David mengatakan bahwa masalah yang biasa muncul pada tulang belakang yang disebabkan oleh duduk tidak ergonomis adalah karena dilakukannya posisi tersebut secara terus menerus sehingga menjadi kebiasaan atau *habit*. Dari kebiasaan tersebut lah yang membuat tulang belakang semakin lama berubah mengikuti postur tubuh ketika duduk tidak benar.

Hal yang menyebabkan timbulnya nyeri-nyeri pada area tulang belakang, leher dan pundak, karena postur awal tulang belakang manusia itu melengkung-lengkung, dimana tulang leher condong ke depan, kemudian tulang punggung condong ke belakang, lalu tulang punggung bawah atau pinggang condong lagi ke depan. Ketika duduk, bila posisi tumpuan tidak di tengah sesuai dengan yang seharusnya, contohnya bungkuk, posisi tulang yang tadinya melengkung dengan sesuai akan mendapatkan tekanan kuat dari tulang yang di atasnya karena posisi tumpuan berubah. Hal ini akan menimbulkan nyeri karena adanya perubahan postur tulang belakang dari yang seharusnya.

Masalah-masalah yang timbul memang diawali nyeri namun bila tidak segera dibenahi posturnya, maka akan menimbulkan penyakit yang lebih berat. Sebagai salah satu contoh yakni syaraf terjepit. Penyakit tersebut memang merupakan penyakit yang dapat

timbul pada seseorang di usia manula, namun bila kondisi tidak ergonomis sudah terjadi sejak lama, seseorang yang masih muda pun juga bisa rentan terkena.

Sebagai pencegahan dr. David menyarankan untuk memperhatikan tak hanya bagaimana posisi duduk, tetapi juga menyesuaikan tinggi kursi dan meja dengan tinggi badan masing-masing. Selain itu, kalau bisa hindari untuk terus duduk di kursi dalam jangka waktu yang lama. Paling tidak bergerak, berdiri atau berjalan selama 20 menit setiap 2 jam sekali. Jangan lupa juga untuk melakukan olahraga kecil yang rutin setiap harinya, seperti melakukan *plank* dan *squad*. Olahraga ini ditujukan untuk melatih otot, *plank* melatih otot dari tengkuk hingga pinggang, kemudian *squad* melatih otot dari pinggang hingga kaki.

Dr. David mengatakan kalau memang ingin membuat kampanye pencegahan akan terjadinya hal seperti ini, lebih baik berfokus saja pada mahasiswa dan pekerja-pekerja muda yang memang sedang dalam masa-masa produktifnya. Karena ketika sudah memasuki jenjang mahasiswa yang biasa terpikirkan hanya kerja dan nugas, tidak seperti anak sekolahan yang memang masih memiliki kesempatan bergerak dan berolahraga melalui mata pelajaran sekolah.

3.1.2.2 Wawancara dengan Jeremy Alfonsus

Penulis melakukan wawancara kepada Jeremy Alfonsus sebagai target sasaran dari perancangan. Jeremy merupakan seorang mahasiswa yang berdomisili di DKI Jakarta. Jeremy biasa menghabiskan waktu untuk mengerjakan tugas di depan PC paling cepat adalah 3 jam. Jeremy bercerita kalau posisi duduk yang dia biasa terapkan ketika mengerjakan tugas tidaklah ergonomis dan beberapa kali merasakan nyeri pada punggung. Oleh karena itu penulis melakukan wawancara secara *online* menggunakan Google Meet.



Gambar 3.6 Wawancara bersama Jeremy

Jeremy bercerita kalau dia biasa duduk membungkuk ketika sedang mengerjakan tugas. Sementara kursi yang digunakan sudah termasuk sebagai kursi yang ergonomis, yakni dengan kursi yang bisa diatur tinggi rendahnya dan memiliki sandaran punggung melekok mengikuti bentuk tulang belakang. Penulis pun melanjutkan pertanyaan dengan menanyakan rasa nyeri yang dialami. Jeremy mengatakan kalau pernah mengalami nyeri punggung dari atas hingga bawah. Paling cepat nyeri tersebut bertahan adalah 30 menit dan paling lama biasanya 3 sampai 4 hari. Tindakan yang biasa Jeremy lakukan ketika nyeri mulai muncul adalah melakukan peregangan tubuh dan menggunakan salep atau krim pereda nyeri.

Ketika penulis bertanya kepada Jeremy mengenai posisi duduk ergonomis, Jeremy mengatakan kalau dia tahu tentang duduk ergonomis dan bahkan tau bagaimana posisi duduk ergonomis yang sebenarnya. Namun, Jeremy sendiri juga bilang kalau dirinya tidak menerapkan duduk ergonomis, dia hanya duduk ergonomis apabila tiba-tiba teringat. Penulis pun menanyakan lebih dalam mengenai penyebab utama Jeremy untuk tidak menerapkan posisi duduk ergonomis dan alasan yang diberikan adalah karena *habit* posisi duduk yang biasanya. Jeremy sudah terbiasa dengan posisi duduk yang diterapkannya selama ini sehingga sulit untuk Jeremy mengubah langsung posisi duduknya menjadi ergonomis.

Walaupun begitu, Jeremy mengatakan kalau ada hal yang masih memotivasinya untuk menerapkan posisi duduk ergonomis, yaitu bahaya akan kesehatan tulang punggung serta postur tubuh yang buruk. Jeremy juga mengatakan walau memang sulit langsung mengubah posisi duduk menjadi lebih ergonomis tetapi mungkin bisa dilakukan bila dicicil sedikit demi sedikit setiap harinya.

3.1.2.3 Kesimpulan

Dari wawancara yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa dampak dari posisi duduk yang tidak ergonomis bisa timbul bagi kalangan usia dewasa muda yang tengah menjalani kuliah dan/atau bekerja yang terlalu sibuk akan tugas-tugas sehingga tidak mempedulikan posisi duduk. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan duduk tidak baik yang dibiarkan secara terus menerus dan kurangnya aktivitas dalam kegiatan sehari-hari. Kebiasaan duduk ini dibuktikan ketika mewawancarai Jeremy dimana dia terbiasa untuk duduk tidak ergonomis dan kadang kala mengalami nyeri pada punggung. Jeremy mengalami kesulitan untuk mengubah secara langsung menjadi posisi duduk ergonomis, tetapi masih memiliki motivasi apabila diingatkan mengenai masalah kesehatan dan postur yang buruk.

3.2 Studi Referensi

Penulis melakukan studi referensi dengan tujuan untuk membandingkan dengan kampanye-kampanye serupa dengan posisi duduk ergonomis yang sudah ada sebelumnya. Dengan melakukan perbandingan penulis harap bisa mendapatkan *insight* dari kampanye yang sudah ada.

1) We Got Your Back Campaign

We Got Your Back Campaign merupakan kampanye kesehatan digital pertama yang dijalankan di Singapura yang berfokus pada kebiasaan postur tubuh agar tidak mengganggu bagian muskuloskeletal pada tubuh untuk usia 25 hingga 40 yang bekerja dibalik meja. Kampanye dilakukan

dengan berbagai fase-fase. Diawali dengan pendekatan terlebih dahulu dan fokus pada informasi mengenai kebiasaan postur yang baik seperti apa dan bagaimana, seperti melakukan peregangan ketika di meja, baik peregangan punggung dan punggung bawah. Selanjutnya dilakukan seri edukasi sekaligus *entertainment* untuk mendorong agar kebiasaan postur tubuh yang baik dapat diterapkan, dengan konten seperti Posture Power-Up! Dan #SaveOurSpines.



Gambar 3.7 Kegiatan Kampanye

Sumber: <https://blogs.ntu.edu.sg/colab4good/2021/09/16/we-got-your-back/>

Kampanye tersebut meluncurkan serial video informatif dengan #SaveOurSpine yang menggambarkan enam orang yang menunjukkan tantangan postur selama 3 hari setelah mempelajari pentingnya kebiasaan postural yang baik. Selain itu, dirilis juga *e-booklet challenge* yang mendorong partisipan untuk mencoba berbagai bagian dari kebiasaan postural yang baik untuk mengikuti Posture Progress Quiz yang disediakan juga oleh kampanye tersebut.



Gambar 3.8 Unggahan Instagram We Got Your Back
 Sumber: <https://www.instagram.com/wegotyourback.sgp/>

Selain dari itu, We Got Your Back juga secara rutin mengunggah konten-konten seputar kebiasaan postur yang baik di sosial media seperti Instagram dan facebook. Unggahan dapat berupa video mengenai tips-tips, atau infografis tentang postur-postur dan informasi-informasi lainnya mengenai *postural habits*.

Tabel 3.2 Tabel SWOT We Got Your Back

Strenght	<ul style="list-style-type: none"> - Sangat informatif seputar kesehatan tulang belakang dan kebiasaan postur yang baik - Aktif dalam sosial media baik untuk memberikan tips dan konten seputar kebiasaan postur dalam kehidupan sehari-hari. - Pendekatan yang digunakan sangat kasual dan <i>fun</i> sehingga lebih terasa <i>friendly</i> - Visual yang digunakan bervariasi dan disesuaikan dengan kebutuhan informasi yang diberikan.
Weakness	<ul style="list-style-type: none"> - Palet warna untuk <i>background</i> putih dan hijau terang sehingga membuat sedikit silau pada mata
Opportunity	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak banyak kampanye kesehatan tulang belakang yang melihat dari sisi <i>postural habits</i> biasanya hanya karena kurang olahraga dan karena usia tua.

Threat	- Adanya target audiens yang merasa kalau hal-hal yang perlu di lakukan untuk menerapkan <i>postural habits</i> terlalu banyak sehingga tidak mengikuti kampanye
--------	--

2) **Sitting Culture Print Campaign**

Kampanye ini merupakan kampanye promosi yang dijalankan di sebuah kota di India pada tahun 2016. Kampanye diselenggarakan oleh sebuah *brand* kursi ergonomis bernama Sitting Culture. Inovasi yang mendorong Sitting Culture untuk membuat kampanye promosi mengenai duduk ergonomis karena fakta akan budaya bekerja dimana duduk lebih lama dibanding jam tidur terus berlangsung dan menyebabkan timbulnya penyakit punggung. Melihat tidak ada perusahaan kompetitor yang menyadari hal tersebut, mereka pun membuat nama *brand* mereka Sitting Culture dan membuat beberapa *print ads* mengangkat isu duduk ergonomis untuk mempromosikan kursi yang mereka jual.





Gambar 3.9 Print Ads Sitting Culture

Seluruh komunikasi *brand* yang dilakukan didesain dengan menggunakan pendekatan kehidupan sehari-hari terutama berfokus pada sakit punggung dan kesehatan tulang punggung, juga koreksi postur tubuh. Pada *print ads* mereka menggunakan *negative space* agar dapat berfokus pada visual dan *copywriting* yang menyatakan apa yang dapat terjadi pada punggung bila tidak menggunakan kursi yang ergonomis.

Tabel 3.3 Tabel SWOT Sitting Culture Print Campaign

Strenght	<ul style="list-style-type: none"> - Pesan dapat tersampaikan dengan baik - Hirarki dan komposisi visual jelas
Weakness	<ul style="list-style-type: none"> - Media hanya berupa <i>print ads</i> dari tiga gambar tadi saja
Opportunities	<ul style="list-style-type: none"> - Belum ada kompetitor yang menyinggung tentang duduk yang ergonomis sebagai promosi

Threat	- Apabila terdapat kompetitor yang memiliki pengelolaan media promosi lebih luas
--------	--

3.3 Metodologi Perancangan

Metode perancangan yang penulis gunakan pada perancangan kampanye sosial interaktif mengenai posisi duduk ergonomis bagi mahasiswa yakni metode perancangan dari buku *Advertising by Design: Generating and Designing Creative Ideas Across Media* (Landa, 2010). Pada buku tersebut, metode perancangan dibagi menjadi 6 fase, yakni:

1. *Phase 1: Overview*

Fase ini adalah fase orientasi. Tujuan dilaksanakannya fase ini adalah untuk mengumpulkan informasi dan data mengenai latar belakang masalah yang akan diangkat sebagai rancangan. Setelah itu perlu menentukan target audiensnya dan menganalisa kompetitor yang ada (Landa, 2010).

2. *Phase 2: Strategy*

Setelah mendapatkan data-data dari fase *overview*, pada fase ini akan dilakukan analisis data tersebut untuk menentukan perencanaan rancangan kedepannya, cara dan metode apa yang akan digunakan untuk menyelesaikan masalah agar tujuan perancangan tercapai.

3. *Phase 3: Ideas*

Pada fase berikutnya, *ideas*, hasil analisa pada tahap *strategy* akan dijadikan acuan. Fase ini akan fokus pada *brainstorming* pembuatan *big idea* dan konsep yang sejalan dengan hasil analisa strategi dan data sebelumnya.

4. *Phase 4: Design*

Memasuki fase *design*, *big idea* dan konsep yang sudah didapatkan pada tahap sebelumnya dikembangkan dan diterapkan

secara visual kepada pembuatan desain. Proses desain dilakukan dari sketsa kasar hingga digitalisasi.

5. *Phase 5: Production*

Hasil karya yang sudah selesai didesain pada fase *design* akan melalui proses produksi pada fase ini. Apabila perlu, dilakukan uji coba terlebih dahulu dan perkiraan untuk menilai bahan dan keperluan perangkat yang tepat digunakan untuk mendukung hasil produksi dengan baik.

6. *Phase 6: Implementation*

Fase terakhir, implementasi. Pada fase ini dilakukan implementasi hasil karya yang sudah *final* dan mengecek kembali data mengenai *goals* perancangan untuk dilakukan *review* akan perancangan yang dilakukan (Landa, 2010).

