

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Secara umum, manusia memiliki banyak kegiatan yang dapat menghabiskan waktu dalam posisi duduk. Namun, beberapa kalangan dapat menghabiskan waktu yang lebih intens dalam kegiatan sehari-harinya. Contohnya seperti perilaku para pelajar saat sekolah dan bimbel, mahasiswa dengan perkuliahan dan mengerjakan tugas, dan juga pekerja dengan laptop dan saat *meeting*. Rata-rata waktu yang dihabiskan dalam sehari oleh masyarakat Indonesia usia 16–64 dalam menggunakan gawai itu 8 jam 36 menit dengan spesifik untuk internet, dan 3 jam 17 menit untuk sosial media (Stephanie, 2021). Menurut Kemp (2022), dalam rentang waktu 8 jam penggunaan internet, persenan tertinggi yaitu untuk mencari informasi (80,1%), disusul oleh penggunaan untuk ide-ide baru dan inspirasi (72,9%). Dari data diatas, otomatis mahasiswa juga termasuk dalam rentang usia yang tertera.

Mahasiswa dihadapkan pada tekanan dan tuntutan yang tinggi dalam hal akademik ataupun kehidupan sosial, sehingga mengharuskan mereka untuk duduk dengan durasi yang cenderung lama sehingga mengabaikan hal yang dianggap sepele dalam kesehatan fisik mereka misalnya, jarang olahraga atau duduk dengan posisi statis tanpa istirahat. Mahasiswa rata-rata dapat menghabiskan waktu paling lama 5-7 jam untuk melakukan perkuliahan dan dengan rentang waktu yang sama, mahasiswa mengerjakan tugas atau melakukan kegiatan di waktu luang. Dalam penggunaannya, jika mahasiswa menggunakan gawai dan duduk dengan waktu yang intens, akan memengaruhi tubuh secara perlahan dari segi kesehatan. Hal tersebut juga bisa berdampak negatif pada proses belajar mahasiswa seperti keluhan stres, mudah lelah, tidak fokus, dll. (Wajdi, et al., 2020).

Postur duduk di depan komputer merupakan salah satu dari standar HSE (*Health, Safety, Environment*) atau yang biasa disebut K3 (Kesehatan, Keselamatan, dan Keamanan Lingkungan) sebagaimana dalam kebijakan Peraturan Menteri Ketenagakerjaan No. 5 Tahun 2018. Postur duduk yang baik dan benar hanya bisa dicapai bila menggunakan kursi dan meja karena dapat menghindari leher yang terlalu menunduk, dan punggung yang bekerja ekstra dalam menopang tanpa media bersandar dan relaksasi. Sikap pada postur duduk terkadang diabaikan karena banyak faktor, misalnya lebih mementingkan kenyamanan dapat menghabiskan waktu seperti pada menonton film, bermain *video game*, atau perkuliahan daring. Mahasiswa menggunakan beragam teknik dalam menghadapi pembelajaran, data persentase postur tubuh duduk lesehan dengan meja tanpa kursi adalah 73.1%, berbaring atau tiduran 50%, duduk menggunakan kursi dan meja 46.2%, dan berdiri 3.8% (Sobirin, 2020). Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan mahasiswa masih kurang memahami pentingnya menjaga sikap duduk yang ideal dan cenderung mengabaikan. Sedangkan, kesalahan postur memiliki pengaruh yang signifikan pada produktivitas dan penyakit punggung. Menurut penelitian Septiansyah (2014), beberapa hal yang perlu diperhatikan juga yaitu penggunaan gawai komputer/laptop, atau televisi sebaiknya dibatasi tidak lebih dari 2 jam per hari, dan visibilitas mata terhadap perangkat harus dengan jarak yang baik yaitu sekitar 30-40 cm.

Beragam penyakit yang dapat terjadi akibat dampak sikap duduk yang kurang diperhatikan, diantaranya yaitu seperti *Musculoskeletal disorders* (MSDs). *Musculoskeletal disorders* adalah keluhan sakit atau gejala pada bagian otot atau tendon yang biasanya terjadi seperti pada bagian leher, bahu, punggung bawah, dan bagian lainnya (Rahayu, 2020). Gangguan muskuloskeletal merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup sering terjadi di dunia. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti pola hidup yang kurang sehat, beban kerja yang berlebihan, kekurangan aktivitas fisik, dan postur tubuh yang buruk saat bekerja. Menurut data Kementerian Kesehatan RI dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 terdapat sekitar 27,3 juta kasus gangguan muskuloskeletal di Indonesia. Dari

jumlah tersebut, sekitar 12,7 juta kasus di antaranya terjadi pada laki-laki dan 14,6 juta kasus terjadi pada perempuan (2020). Kasus gangguan muskuloskeletal ini juga menyebar di seluruh usia, baik pada anak-anak, remaja, dewasa, maupun orang tua. Menurut dokter spesialis ortopedi dr. Jephtah F.L. Tobing, SpOT, dari pasien yang ia tangani pribadi yang memiliki gangguan muskuloskeletal pada rumah sakit Siloam Tangerang yaitu perkiraan rasio penanganan dalam seminggu, ada 5 mahasiswa dari 30 pasien yang mengalami penyakit tersebut.

Oleh karena itu, berdasarkan data diatas penulis melihat potensi untuk meningkatkan pencegahan berbagai penyakit terutama untuk mahasiswa dengan cara mengubah perilaku dan kebiasaan buruk menjadi baik. Maka dari itu, penyuluhan untuk mengetahui dan menjaga kebiasaan baik saat duduk penting agar terhindar dari komplikasi masalah kesehatan. Dalam rangka upaya gerakan untuk mengubah perilaku, dibutuhkannya penyuluhan untuk merubah perilaku mahasiswa yaitu dengan kampanye sosial. Kampanye dapat menjadi solusi yang efektif untuk mendorong keterlibatan, karena dirancang untuk menarik perhatian orang dan memotivasi untuk mengambil tindakan. Kampanye yang terencana dengan baik dapat meningkatkan perhatian, membangkitkan minat, dan mendorong target audiens untuk berpartisipasi. Kampanye melengkapi pendekatan kreatif yang efektif karena dapat berfokus pada tujuan kampanye yang memiliki massa atau jangkauan yang luas.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Seperti pada penjabaran latar belakang diatas, masalah pada isu perilaku mahasiswa tentang sikap duduk masih belum dianggap serius sehingga mahasiswa cenderung mengabaikan. Sedangkan penyakit seperti gangguan muskuloskeletal dapat berdampak buruk untuk masa depan mahasiswa. Maka dari itu, penulis menetapkan rumusan masalah sebagai berikut:

Bagaimana perancangan kampanye interaktif tentang pencegahan gangguan muskuloskeletal pada mahasiswa?

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, dapat ditentukan batasan masalah tersebut agar menjadi efektif dalam segmentasi dan target audiens sebagai berikut:

#### **1). Demografis**

Berdasarkan segi demografis, ditentukan target audiens yaitu mahasiswa strata 1 (S1) berusia 18 – 24 tahun dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan yang tinggal di Indonesia dengan *Social Economic Status* (SES) B hingga A. Pada usia tersebut manusia sedang berada di masa remaja lanjut yang memengaruhi perkembangan massa tulang hingga usia 30 tahun. (Soetjiningsih, 2016).

#### **2). Geografis**

Pada aspek geografis, penulis memfokuskan pada masyarakat kota DKI Jakarta dan Tangerang, dan Tangerang sebagai target lokasi utama.

#### **3). Psikografis**

Dalam segi psikografis, target merupakan mahasiswa tingkat awal hingga akhir yang menyukai cara pembelajaran terstruktur dan interaktif, dapat menghabiskan waktu yang intens kepada hal yang mereka minati contohnya menggunakan gawai 2-5 jam per hari atau lebih, memiliki keluhan setelah duduk lama, dan gaya hidup yang kurang disiplin seperti dalam hal pola tidur, memperhatikan kesehatan, dan aktivitas sosial.

### **1.4 Tujuan Tugas Akhir**

Pada tujuan tugas akhir penulis, berdasarkan pemecahan masalah melalui solusi komunikasi visual yang bertujuan mengubah perilaku mahasiswa dari yang abai tentang sikap duduk dan bahaya gangguan muskuloskeletal, menjadi peduli dan menerapkannya menjadi kebiasaan yang tertanam pada hari-harinya. Karena, jika mahasiswa masih belum menerapkan sikap duduk yang seharusnya, kasus gangguan muskuloskeletal akan semakin meningkat. Maka dari itu melalui kampanye interaktif, diharapkan terciptanya perilaku baru dengan gerakan untuk

dapat mengurangi masalah penyakit khususnya gangguan muskuloskeletal dan meningkatkan produktivitas mahasiswa.

### **1.5 Manfaat Tugas Akhir**

Manfaat yang diharapkan dari penyusunan laporan tugas akhir tentang perancangan kampanye interaktif pencegahan gangguan muskuloskeletal pada mahasiswa ini adalah sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Bagi Penulis**

Bagi Penulis, perancangan tugas akhir ini merupakan *output* dari ilmu implementasi desain *problem solving* yang diperoleh selama masa perkuliahan, serta pengetahuan mendalam mengenai perilaku gaya hidup mahasiswa tentang sikap duduk. Selain itu, penulis belajar kompeten dalam mengolah data penelitian dan menciptakan sebuah solusi yang efektif yang bermanfaat.

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

Manfaat bagi orang lain khususnya mahasiswa 18-24 tahun, perancangan ini diharapkan dapat memotivasi dan mengubah kebiasaan buruk menjadi baik dengan sikap duduk yang benar agar terhindar dari risiko berbagai penyakit.

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

Bagi Universitas, penulis berharap agar perancangan ini dapat menjadi bahan pembelajaran yang dapat ditingkatkan lebih baik lagi atau sebagai referensi untuk perancangan yang sejenis bagi mahasiswa di masa yang akan datang.

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