

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Dalam era modern, fenomena penyakit degeneratif dini menjadi tantangan kesehatan global yang semakin serius. Penyakit seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung kini tidak hanya dialami oleh lansia, tetapi juga usia yang lebih muda, termasuk mahasiswa. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi penyakit degeneratif dini seperti diabetes mellitus, hipertensi, stroke, dan penyakit jantung koroner pada mahasiswa tahun 2022 mencapai 20% (2023). Hal ini disebabkan oleh gaya hidup sedentari, kurangnya aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, dan pola perilaku yang buruk. Gaya hidup sedentari ini menjadi ironis karena mahasiswa memiliki energi yang besar, namun rentan mengalami gaya hidup sedentari.

Gaya hidup sedentari yang diakibatkan oleh perubahan gaya hidup, seperti penggunaan teknologi secara berlebihan, menjadi faktor utama meningkatnya masalah obesitas di kalangan mahasiswa (Suiraoaka, 2012). Obesitas merupakan faktor risiko utama terjadinya penyakit degeneratif dini. Gaya hidup sedentari ini menjadi ironis karena mahasiswa memiliki energi yang besar, namun rentan mengalami gaya hidup sedentari. Gusti Agung Rai Kusuma Yudha menyatakan, "Dengan melatih dan mengencangkan otot maka tulang juga akan ikut terangsang menjadi kuat sedangkan otot yang tidak pernah dilatih akan membuat tulang menjadi lemah dan gerakannya menjadi sedikit, akibatnya kadar lemak meningkat yang kemudian dapat menyebabkan penyakit degeneratif" (Andriani, 2021). Salah satu aktivitas fisik yang bisa mengencangkan otot adalah olahraga angkat beban. Olahraga ini, jika dilakukan secara rutin, dapat mencegah terjadinya degeneratif dini, karena dengan memperkuat otot rangka mampu merangsang pertumbuhan otot, meningkatkan kepadatan tulang, dan mengurangi kadar lemak dalam tubuh.

Menurut artikel Kompas.com, mahasiswa yang sibuk sering kali lupa dan meninggalkan waktu untuk aktivitas fisik. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain kurangnya waktu, pola pikir yang salah, dan kurangnya kesadaran akan pentingnya olahraga.

Dalam keadaan ideal yang diinginkan, mahasiswa diharapkan memiliki kesadaran tinggi tentang pencegahan degeneratif dini. Mereka memahami faktor risiko dan cara pencegahannya. Aktivitas fisik rutin, termasuk olahraga angkat beban, dan pola makan seimbang diharapkan menjadi bagian integral dari gaya hidup sehat mereka.

Berdasarkan hal tersebut, diperlukan usaha perubahan pola pikir dan pola perilaku mengenai degeneratif dini bagi mahasiswa. Kampanye dapat menjadi salah satu upaya untuk mengubah pola pikir dan kebiasaan mahasiswa. Menurut Venus (2018), kampanye memiliki tujuan untuk membuat perubahan dari segi pola pikir, persepsi, dan kebiasaan target audiens dengan cara mengajak. Hal ini dibuktikan dengan hasil kuesioner yang penulis lakukan. Sebanyak 68% responden menjawab bahwa informasi yang kurang tersampaikan akibat visualisasi yang tidak menarik. Kampanye dengan komunikasi visual yang baik dapat menyampaikan pesan dengan cara yang tepat dan sesuai dengan target audience. Sejauh ini, kampanye yang sesuai dengan konteks degeneratif dini adalah kampanye "Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)". Kampanye ini mendorong masyarakat untuk mengadopsi gaya hidup sehat, dengan aktivitas fisik rutin dan pola makan seimbang. Namun, mahasiswa belum menerapkan kebiasaan tersebut. Hal ini diperkuat oleh data dari WHO yang menunjukkan bahwa sekitar 81% remaja dan 27,5% orang dewasa saat ini tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik minimal untuk mencapai kesehatan optimal.

Maka dari itu, penulis bermaksud merancang kampanye sosial untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pencegahan degeneratif dini dengan mengubah perilaku untuk melakukan olahraga angkat beban. Sehingga menjadi langkah awal mahasiswa untuk memiliki gaya hidup yang sehat.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan pada latar belakang di atas, penulis menemukan masalah sebagai berikut:

- 1) Kurangnya kesadaran mahasiswa tentang penyakit degeneratif dini
- 2) Perlunya ajakan mahasiswa untuk melakukan olahraga angkat beban

Dari pemaparan masalah tersebut, maka dapat ditemukan rumusan masalah sebagai berikut: Bagaimana perancangan kampanye sosial pencegahan degeneratif dini untuk mahasiswa dengan olahraga angkat beban?

## **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan pada latar belakang di atas, maka dapat dibuat batasan masalah penelitian sebagai berikut:

### **1.3.1 Demografis**

- 1) Jenis kelamin: Penelitian akan difokuskan pada mahasiswa laki-laki dan Perempuan. Karena kedua jenis kelamin memiliki risiko yang sama terhadap penyakit degeneratif dini.
- 2) Usia: Penelitian akan difokuskan pada mahasiswa berusia 17-25 tahun. Karena penelitian fokus kepada dewasa muda yaitu mahasiswa dengan rentang usia yang lebih produktif dan aktif.
- 3) Tingkat pendidikan: Penelitian akan difokuskan pada mahasiswa dengan tingkat pendidikan sarjana. Karena mahasiswa sarjana memiliki pemahaman yang kurang baik tentang pentingnya kesehatan dan gaya hidup sehat.
- 4) Kelas ekonomi: Penelitian akan difokuskan pada mahasiswa kelas ekonomi menengah ke atas SES B-A. Dimana mahasiswa kelas ini cenderung lebih besar memiliki akses terhadap informasi, fasilitas Kesehatan, dan fasilitas olahraga.

### **1.3.2 Geografis**

Lokasi: Jakarta

Karena Jakarta merupakan kota metropolitan yang memiliki jumlah penduduk yang besar, yaitu sekitar 10,7 juta jiwa pada tahun 2022. Berdasarkan data dari Kemendikbudristek jumlah mahasiswa di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 7,9 juta orang. Dari jumlah tersebut, sekitar 2,5 juta orang atau sekitar 30% berada di Jakarta.

### **1.3.3 Psikografis**

- 1) Mahasiswa yang memiliki sikap negatif terhadap olahraga angkat beban, seperti menganggap olahraga angkat beban sebagai olahraga yang berbahaya dan membosankan, juga dapat menjadi faktor yang menghambat mereka untuk melakukan olahraga angkat beban.
- 2) Mahasiswa yang memiliki pengetahuan yang rendah tentang olahraga angkat beban, yaitu mahasiswa yang tidak memahami manfaat olahraga angkat beban bagi kesehatan, tidak mengetahui teknik-teknik olahraga angkat beban yang benar, dan tidak memiliki motivasi untuk melakukan olahraga angkat beban.
- 3) Mahasiswa yang memiliki sikap kurang peduli terhadap kesehatan atau meremehkan risiko penyakit degeneratif dini. Mereka mungkin merasa bahwa penyakit degeneratif dini hanya terjadi pada usia lanjut dan tidak memperhatikan pentingnya pencegahan sejak dini. Sikap ini dapat menghambat motivasi mereka untuk mengadopsi gaya hidup sehat yang mencakup olahraga angkat beban.

#### **1.4 Tujuan Tugas Akhir**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk merancang kampanye sosial pencegahan degeneratif dini untuk mahasiswa dengan olahraga angkat beban.

#### **1.5 Manfaat Tugas Akhir**

Berdasarkan permasalahan yang telah di uraikan dalam latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan perancangan, maka manfaat yang diharapkan dapat diperoleh dari kampanye sosial ini adalah sebagai berikut:

##### **1.5.1 Manfaat Tugas Akhir Bagi Penulis**

- 1) Meningkatkan wawasan dan pengetahuan penulis tentang olahraga angkat beban dan pencegahan degeneratif dini.
- 2) Mengembangkan keterampilan dan kemampuan penulis dalam melakukan penelitian dan perancangan kampanye sosial.
- 3) Menambah pengalaman dan portofolio penulis dalam bidang ilmu kesehatan.

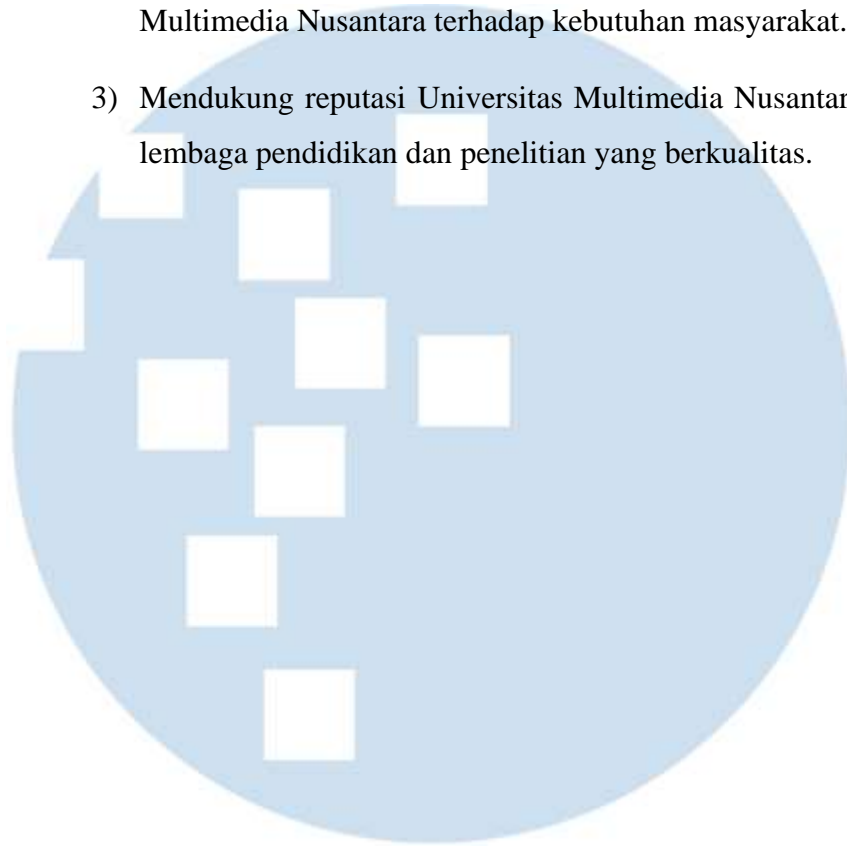
##### **1.5.2 Manfaat Tugas Akhir Bagi Masyarakat**

- 1) Meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya mahasiswa, tentang pentingnya olahraga angkat beban sebagai upaya pencegahan degeneratif dini.
- 2) Mendorong masyarakat untuk menerapkan olahraga angkat beban secara rutin untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit degeneratif dini.
- 3) Memaparkan informasi kepada masyarakat mengenai benefit dari olahraga angkat beban sebagai pencegahan dari degeneratif dini.

##### **1.5.3 Manfaat Tugas Akhir Bagi Universitas**

- 1) Menjadi sumber acuan bagi mahasiswa Universitas Multimedia Nusantara yang ingin melakukan penelitian dengan topik olahraga angkat beban atau ingin merancang kampanye sosial.

- 2) Menambah kontribusi dalam bidang penelitian Universitas Multimedia Nusantara terhadap kebutuhan masyarakat.
- 3) Mendukung reputasi Universitas Multimedia Nusantara sebagai lembaga pendidikan dan penelitian yang berkualitas.



UMN

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA