

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN DAN PERANCANGAN

#### 3.1 Metodologi Penelitian

Metode pengambilan data yang digunakan dalam metodologi penelitian terkait isu *carpal tunnel syndrome* adalah *hybrid* atau *mix method*. Creswell (2018) menjelaskan bahwa penggabungan data yang diperoleh melalui metode kuantitatif dan kualitatif akan menghasilkan data yang bernama *mixed method*. Penulis menerapkan metode kualitatif dengan menggunakan *interview* yang dilakukan secara tatap muka dan daring serta didokumentasi melalui rekaman audio juga foto. *Focus group discussion* juga diadakan secara daring. Penulis juga menyebarkan kuesioner secara *online* dengan pertanyaan tertutup sebagai penerapan metode kuantitatif yang dilakukan dengan menyebarkan tautan terhadap 100 responden dengan segmentasi yang telah ditentukan.

##### 3.1.1 Metode Kualitatif

Metode kualitatif merupakan penerapan metode untuk menelusuri dan mengambil data melalui pandangan individu atau kelompok baik melalui ahli maupun non-ahli dengan bentuk pertanyaan (Creswell, 2018). Teknik dalam metode kualitatif yang diterapkan oleh penulis adalah *interview*, *focus group discussion*, studi eksisting, dan studi referensi.

###### 3.1.1.1 Interview

Penerapan *Interview* berguna agar penulis mendapatkan data yang lebih mendalam terkait *carpal tunnel syndrome* dari pandangan medis. *Interview* dilakukan terhadap narasumber ahli yaitu Dr. dr. Rocksy Fransisca V Situmeang, Sp.N, sebagai dokter neurologi, untuk mendapatkan data dan validasi terkait CTS. Penulis juga melakukan *interview* kepada Arum Silvia Kusuma sebagai perwakilan Klinik Puspa Husada, dan Keira Norelia Chandra sebagai perwakilan UMN Medical Center untuk mendapatkan data tentang identitas maupun

kegiatan yang dilakukan. Penulis pun melakukan wawancara dengan Andira Permata, selaku korban CTS untuk mendapatkan data terkait penanganan CTS.

1) **Interview** kepada **Dr. dr. Rocksy Fransisca V Situmeang, Sp.N**

Wawancara dilaksanakan dengan Dr. dr. Rocksy Fransisca V Situmeang, Sp.N selaku ahli medis yang sudah berpengalaman di bidang neurologi selama 15 tahun dan berpraktik di rumah sakit umum Siloam Lippo Village. Waktu wawancara dilakukan pada tanggal 14 September 2023 pada pukul 19.00 WIB yang berlangsung selama 30 menit secara daring melalui Whatsapp. Topik yang dibahas dalam *interview* adalah gejala, faktor, serta pencegahan *carpal tunnel syndrome*. Selain itu, penulis juga membahas pengalaman narasumber dalam menangani pasien dengan permasalahan tersebut.



Gambar 3.1 Dokumentasi Wawancara dengan Dr. dr. Rocksy Fransisca V Situmeang, Sp.N

*Carpal tunnel syndrome* merupakan gangguan yang muncul karena saraf medianus yang tertekan. Saraf ini mengalir di dalam terowongan karpal pada tangan dan menghubungkan jari-jari dengan pergelangan tangan. Tak hanya saraf medianus, di dalam pergelangan tangan pun terdapat ligamen dan tulang. Bila penyempitan itu terjadi, saraf yang tertekan akan menimbulkan rasa nyeri, kebas, kesemutan, bahkan rasa lemah pada tangan.

Pada umumnya, gejala CTS menyerang bagian telapak tangan, jari manis, jari tengah, jari telunjuk, dan sebagian pada jari kelingking. Bagian ini dapat disebut sebagai distal atau ujung dalam saraf medianus. Namun, rasa sakit pada lengan bawah yang terhubung dari siku sampai pergelangan juga dapat terjadi untuk kasus tertentu.

Rasa sakit yang muncul pada setiap penderita CTS dapat berbeda-beda. Dalam kasus ringan, gejala yang muncul seperti kesemutan terjadi ketika tangan berada dalam posisi tertekuk dengan durasi yang lama atau berulang. Pada derajat yang berat, rasa sakit dapat muncul secara terus-menerus walaupun seseorang tidak melakukan aktivitas apa pun.

Mengingat banyaknya aktivitas yang membutuhkan pergerakan repetitif pada pergelangan tangan saat ini, CTS menjadi kasus yang cukup sering ditangani oleh dr. Rocksy. Proses degeneratif atau penambahan usia menjadi faktor CTS yang menyerang usia di atas 30 tahun. Namun, hal ini juga dapat berlaku untuk usia yang lebih muda atau remaja karena berbagai faktor seperti perubahan hormon pada perempuan atau penimbunan cairan tubuh.

Penanganan penderita CTS dapat dilakukan dengan beragam cara tergantung bagaimana kondisi setiap orang. Pada tahap awal dengan gejala yang masih ringan, pasien dapat melakukan istirahat dari aktivitas yang membutuhkan pergerakan repetitif serta menggunakan alat *splint* berbentuk sarung tangan untuk menjaga pergerakan tangan agar tidak terlalu dipaksakan. Ada juga beberapa obat-obatan atau fisioterapi sebagai penanganan tertentu. Bila sudah parah, pasien harus disuntik bahkan operasi.

Setiap pasien yang telah sembuh dari CTS dapat mengalami penyakit tersebut kembali. Hal ini disebabkan karena kondisi seseorang yang pernah mengalami CTS tidak dapat kembali normal. Penanganan yang dilakukan hanya berfungsi untuk mengurangi bahkan menghilangkan rasa sakit. Bila gerakan yang berat terus dilakukan maka hal ini tidak menutup kemungkinan pasien mengalami CTS kembali.

Dalam menghindari kondisi tersebut, pencegahan sejak dini diperlukan. Prinsip utama dalam pencegahan adalah pembatasan gerakan. Beberapa hal yang dapat dilakukan adalah dengan mengurangi aktivitas tangan yang terlalu berat, menjaga posisi tidur agar tidak menekuk tangan, serta selalu menjaga pola hidup sehat.

Pola hidup sehat yang dianjurkan adalah dengan membatasi makanan-makanan yang berpotensi mengakibatkan pembengkakan sendi. Pola makan pun harus dijaga untuk membentuk postur tubuh yang ideal. Postur tubuh harus dijaga agar lemak tidak berlebih karena berat tubuh yang berlebih mengakibatkan cairan tubuh berubah menjadi retensi yang menekan saraf medianus.

Posisi tubuh pun menjadi salah satu faktor penting untuk mencegah CTS. Setiap orang perlu menerapkan posisi ergonomis untuk menghindari penekanan berlebih terutama pada pengguna komputer. Tekanan pada penggunaan *mouse* dan *keyboard* harus dihindari, salah satunya dengan menggunakan *ergonomic tools*.

Menurut dr. Rocksy, *awareness* masyarakat terhadap penyakit CTS sudah mulai meningkat karena hal ini sering dirasakan sehari-hari untuk usia dewasa dan pekerja. Namun, miskonsepsi masih banyak terjadi karena banyak orang yang menganggap kesemutan pada tangan merupakan gejala CTS. Padahal, kesemutan juga muncul sebagai gejala penyakit lain seperti *stroke*. Oleh karena itu, dr. Rocksy menganjurkan untuk segera melakukan pemeriksaan ke dokter bila mengalami gejala agar lebih pasti. Deteksi yang dilakukan oleh dokter merupakan proses pemeriksaan fisik yang disebut anamnesis.

Sayangnya, dr. Rocksy juga menambahkan bahwa masih banyak generasi muda yang belum memahami penyakit CTS. Walaupun beberapa kampanye cukup sering dilihat, namun dr. Rocksy belum pernah menemukan adanya kampanye yang menyoal generasi muda. Hal ini diperlukan karena kebiasaan yang baik harus diterapkan sejak remaja untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan di masa yang akan datang.

## 2) **Interview kepada Klinik Puspa Husada**

Wawancara dengan Arum Silvia Kusuma selaku perwakilan dari *mandatory* Klinik Puspa Husada dilakukan pada tanggal 7 September 2023 pada pukul 16.00 WIB yang berlangsung selama 30 menit secara tatap muka di klinik. Topik yang dibahas dalam *interview* adalah berbagai program yang dilakukan oleh klinik beserta kaitannya dengan penanganan *carpal tunnel syndrome*.



Gambar 3.2 Dokumentasi Wawancara dengan Arum Silvia Kusuma

Puspa Husada adalah sebuah klinik yang didirikan oleh Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta III dengan manajemen yang dikelola oleh NK Health. Layanan yang disediakan melalui klinik adalah fisioterapi, dokter umum, PCR, antigen, sunat, dan KB. Puspa Husada bergerak dalam memberikan pelayanan kesehatan yang lebih mudah dengan harga terjangkau melalui kualitas terbaik dan komprehensif melalui sumber daya manusia yang ahli dalam bidangnya.

Fisioterapi menjadi layanan utama yang ditawarkan oleh klinik. Proses ini adalah bentuk penyembuhan yang dilakukan terhadap beberapa penyakit yang berhubungan erat dengan muskuloskeletal seperti tulang, otot, dan saraf anggota gerak. Selain itu, fisioterapi juga dapat menangani beberapa kasus neuro seperti *stroke* dan jantung. Hal yang membedakan layanan fisioterapi di puspa husada dengan praktisi medis lainnya dapat dilihat dari segi penanganan dan pelayanan yang disediakan. Tak

hanya pengobatan secara awal, layanan fisioterapi juga dapat melakukan rehabilitasi sehingga mempunyai bagian yang lebih kompleks dan terstruktur.

Proses pelayanan yang dilakukan oleh Puspa Husada dimulai dari *pain management* sampai menyembuhkan berupa *exercise* dengan menerapkan sistem SOAP. Pertama, pasien akan melakukan *assessment* atau berkonsultasi dengan fisioterapis terkait keluhan. Selanjutnya, pemeriksaan fisik diterapkan secara menyeluruh untuk melakukan diagnosis pasien. Dalam tahap terakhir, pasien akan mendapatkan *treatment* dan *exercise* sesuai. Kunci utama dalam keberhasilan fisioterapi adalah alat yang digunakan dalam *pain management* serta tekad dari pasien untuk melakukan *exercise* secara berkala.

Kasus yang paling sering ditangani oleh Puspa Husada adalah *low back pain*. Penyakit ini tidak mengenal jenis kelamin maupun usia karena hal yang mempengaruhi adalah aktivitas masing-masing. Semakin berkembangnya zaman, banyak orang yang bekerja menggunakan komputer sehingga terlalu lama duduk menjadi salah satu penyebab dari penyakit ini. Hal ini dibuktikan melalui banyaknya pasien yang berkonsultasi dengan usia muda seperti 20 tahun. Selain *low back pain*, banyak pula terutama remaja laki-laki yang mendatangi klinik untuk rehabilitasi cedera seperti ACL.

Pasien dengan kasus CTS pernah dilayani beberapa kali oleh Puspa Husada. Walaupun tidak seramai kasus *low back pain*, CTS tidak jarang ditemukan pada pasien berumur 30 ke atas, namun tidak menutup kemungkinan untuk usia 20-an. Hal ini bisa terjadi karena pembuluh darah yang tidak lancar atau trauma. Namun, penyakit ini pada umumnya disebabkan karena *over-use* pada tangan.

Hal yang paling jarang diperhatikan oleh penderita CTS adalah posisi duduk ergonomis. Saraf bernama *cervical neuropathy* terhubung dari leher sampai tangan sehingga ada kaitan antara leher dengan CTS. Hal ini menyebabkan beberapa fisioterapis juga melakukan pemeriksaan leher pada penderita CTS. Tanpa posisi duduk yang tegak, saraf dapat terjepit dan menyebabkan penyempitan dalam jaringan pada tangan. Tak hanya untuk mencegah CTS, posisi ergonomis juga berfungsi untuk mencegah kasus-kasus lain yang berhubungan dengan anggota gerak.

Gejala CTS harus dikenali agar dapat diatasi secepatnya. Rasa sakit yang muncul di pergelangan tangan seperti kesemutan harus segera diwaspadai. Biasanya, rasa sakit akan terasa lebih parah saat pagi hari dan malam hari. Bila rasa sakit tersebut dibiarkan, jaringan akan semakin rusak sehingga sensitivitas dapat berkurang. Kekuatan otot juga melemah serta menimbulkan baal atau tangan yang tidak terasa secara permanen.

Penanganan CTS perlu dilakukan sejak dini untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan. Fisioterapi yang dilakukan oleh Puspa Husada biasa memakan waktu paling cepat satu bulan bergantung pada koordinasi yang dilakukan antara pihak klinik dengan pasien. *Pain management* yang dilakukan menggunakan dua cara, yaitu perbaikan jaringan yang rusak melalui gelombang elektromagnetik dan pengobatan rasa nyeri melalui TENS serta *massage*. Setelah itu, pasien harus kontrol dua kali dalam seminggu sebanyak 8 kali dan melakukan latihan mandiri untuk mempercepat proses pemulihan dan penguatan massa otot.

### 3) *Interview* kepada UMN Medical Center

Wawancara dengan Keira Norelia Chandra selaku perwakilan dari UMN Medical Center dilakukan pada tanggal 5 September 2023 pada pukul 08.30 WIB yang berlangsung selama 15 menit secara tatap muka di Gedung B Universitas Multimedia Nusantara. Topik yang dibahas dalam *interview* adalah berbagai program informatif yang dilakukan oleh UMN Medical Center.



Gambar 3.3 Dokumentasi Wawancara dengan Keira Norelia Chandra

UMN Medical Center merupakan lembaga pelayanan kesehatan di dalam lingkungan kampus. Tak hanya memberikan pertolongan pada mereka yang membutuhkan, UMN Medical Center juga turut memberikan sosialisasi dan edukasi bagi khalayak luas terutama mahasiswa. Di bawah naungan Universitas Multimedia Nusantara, UMN Medical Center menjalankan beberapa kegiatan demi pelayanan baik pihak internal maupun eksternal sebagai bentuk tanggung jawab.

Terdapat beberapa program yang diadakan oleh UMN Medical Center dimulai dari harian bahkan tahunan. Setiap hari

Senin sampai Sabtu, UMN Medical Center melakukan jaga UKK secara rutin bila ada pihak yang membutuhkan pertolongan pertama. Pihak UMN Medical Center juga menyediakan layanan pengajuan jasa bila membutuhkan bantuan dalam suatu acara. *Partnership* dalam beberapa rangkaian acara juga sering dilakukan seperti dalam *booth* maupun *talkshow*.

Salah satu acara tahunan yang diselenggarakan oleh UMN Medical Center adalah ALIVE. Acara tersebut merupakan bentuk edukasi dan penyuluhan dengan tema tertentu di bidang kesehatan. Ada beberapa kegiatan yang dilakukan dalam ALIVE seperti donasi, poster informasi, dan talkshow. ALIVE menjadi salah satu program penyebaran informasi yang dilakukan oleh UMN Medical Center untuk memberikan informasi baru serta meluruskan kesalahpahaman audiens.

Sampai saat ini, UMN Medical Center belum pernah menangani kasus CTS. Banyak dari mahasiswa terkadang mengalami rasa sakit namun tidak pernah mendatangi pihak Medical Center. Namun, seluruh anggota telah mendapatkan pelatihan khusus terhadap penyakit tersebut. Sebagai pertolongan pertama, bila ada yang mengalami gejala-gejala sakit tersebut pihak Medical Center akan melakukan kompresi *rise* dan perban.

UMN Medical Center tidak pernah menyebarkan informasi terkait CTS maupun penyakit muskuloskeletal sejenis. Namun, topik tersebut dapat menjadi pertimbangan yang dapat dikelompokkan menjadi salah satu bagian kecil dari topik yang lebih umum seperti persendian, saraf, atau anggota gerak tertentu. Penyebaran informasi yang biasanya dilakukan melalui Instagram sebagai sosial media yang digunakan.

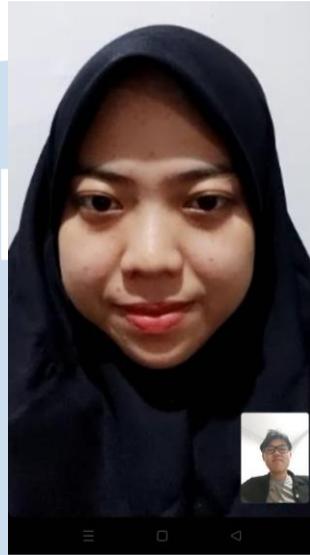
Sebelum informasi disebarakan melalui khalayak luas, UMN Medical Center mempunyai beberapa pertimbangan agar informasi dapat tersampaikan secara efektif. Pertama-tama, sasaran informasi harus diketahui terlebih dahulu dari segmentasi mahasiswa. Mengingat UMN Medical Center sangat dekat dengan aktivitas mahasiswa, setiap keluhan yang dilaporkan akan dicatat dari segi latar belakang. Misalnya, mahasiswa DKV yang sering menggunakan komputer atau *pen tab* dalam mengerjakan tugas menjadi salah satu perhatian utama dalam penyebaran informasi terkait CTS agar mereka juga *relate* dengan informasi.

Selain itu, Keira juga menambahkan bahwa informasi tidak boleh disebarakan secara utuh terlebih dahulu, namun harus diawali dengan *sneak peak* yang meningkatkan rasa penasaran. *Influencer* juga dapat berperan untuk membangun ketertarikan target. Pada umumnya, UMN Medical Center akan membuka *booth* dengan beberapa permainan interaktif sebagai *sneak peak* dan penyebaran informasi mulai dilakukan.

#### 4) **Interview kepada Andira Permata**

Wawancara dengan Andira Permata sebagai penderita CTS dilakukan pada tanggal 18 September 2023 melalui Instagram. Topik yang dibahas dalam *interview* adalah pengalaman yang pernah dirasakan oleh narasumber dimulai dari gejala *carpal tunnel syndrome* sampai tahap penyembuhannya.

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 3.4 Dokumentasi Wawancara dengan Andira Permata

Narasumber melakukan kegiatan sehari-hari sebagai guru SD. Oleh karena itu, aktivitas yang paling banyak dilakukan adalah menulis dan mengendarai kendaraan bermotor. Berdasarkan hal tersebut, pergerakan tangan repetitif cukup sering dilakukan oleh narasumber.

Pada awalnya, rasa sakit seperti panas, kebas, dan nyeri di pergelangan serta jari-jari tangan sesekali muncul saat menulis. Saat malam hari, rasa sakit yang muncul semakin parah sehingga mengganggu untuk tidur. Hal ini pun berlangsung cukup lama namun Andira menganggapnya sebagai sakit biasa karena ketidihan pada awalnya. Sebagai penanganan awal, Andira mengonsumsi obat *paracetamol*.

Setelah dibiarkan kurang lebih dua bulan. Rasa sakit tak kunjung membaik. Selama tiga hari terakhir, Andira mengalami rasa sakit yang luar biasa sampai sulit untuk melakukan segala aktivitas. Kegiatan menulis masih sering dipaksakan oleh nya, namun menyetir kendaraan sudah tidak sanggup.

Mengingat hal tersebut, Andira melakukan konsultasi dengan dokter saraf dan didiagnosis CTS. Menurut dokter, aktivitas berlebihan menyebabkan Andira mengalami CTS. Hal ini pun didukung dengan pernyataan narasumber yang sering menggunakan laptop tanpa *mouse* dan selalu memegang *handphone* saat menonton video.

Sebagai pengobatan awal, dokter memberikan obat *voltaren* sebagai obat nyeri. Andira juga melakukan beberapa fisioterapi sesuai dengan anjuran dokter. Sayangnya, penyembuhan yang dilakukan belum menghilangkan rasa sakit tersebut. Deteksi CTS dilakukan oleh dokter melalui EMG dan diketahui bahwa kondisi CTS berada di tingkat empat. Oleh sebab itu, Andira menjalani operasi untuk memperbaiki keadaan saraf yang tertekan.

Proses pemulihan yang dijalani pasca operasi terbilang cepat. Pada awalnya, tangan Andira masih kaku. Seminggu kemudian, tangan dapat digerakkan kembali seperti keadaan normal. Sebulan setelah operasi, Andira mengalami rasa sakit pada pundak sampai leher. Setelah menjalani fisioterapi kembali, sakit tersebut dapat hilang dengan cepat. Sampai saat ini, tangan Andira tidak mengalami sakit, kebas, atau panas.

#### **3.1.1.2. Focus Group Discussion**

*Focus Group Discussion* dilakukan pada hari Kamis, 7 September 2023 pada pukul 20.00 WIB yang berlangsung selama satu jam secara *online* melalui Discord. Wawancara berkelompok ini dihadiri oleh lima narasumber yang segmentasinya telah disesuaikan dengan target kampanye, yaitu Kevin Andika Wirawan, Nicholas Elmo Limas, Hafidz Alfa, Dona Fatrin, dan Vergie Whitney. Hasil diskusi yang dilakukan melalui FGD berupa data terkait tanggapan narasumber secara umum terkait *carpal tunnel syndrome* dan

kebiasaan apa yang sering mereka lakukan sehari-hari yang berhubungan dengan gejala isu.



Gambar 3.5 Dokumentasi Pelaksanaan FGD

### 1) Kebiasaan yang berdampak pada pergelangan tangan

Seluruh narasumber pernah bahkan sering mengalami rasa sakit pada pergelangan tangan mereka ketika mengerjakan suatu kegiatan yang berkaitan dengan pergerakan tangan. Kegiatan yang dilakukan dapat beragam, dimulai dari menetik, menenun, menggambar, bermain *game*, juga mengangkat beban. Namun, rasa sakit pada pergelangan paling sering terjadi ketika menggunakan komputer dalam waktu yang lama. Salah satu narasumber, Vergie Whitney, bahkan sering mengalami rasa sakit seperti ini setiap harinya.

Rasa sakit yang muncul umumnya terasa seperti kebas, kesemutan, atau nyeri yang menekan. Hal ini disebabkan karena adanya aktivitas tangan yang dilakukan secara terus-menerus, terlalu lama, juga tertekuk. Walaupun sebagian besar narasumber hanya mengalami rasa sakit saat bekerja, Hafidz Alfa mengalami hal ini lebih parah setelah pekerjaan itu telah diselesaikan.

Sampai saat ini, belum ada narasumber yang mengalami rasa sakit pada pergelangan secara mendadak saat bangun tidur, kecuali Dona Fatrin yang disebabkan karena tertekan saat tidur.

## 2) Pengetahuan dan miskonsepsi terhadap Isu

Sebelumnya, narasumber jarang bahkan tidak tahu terkait isu CTS. Gejala-gejalanya sudah dialami sebelumnya, namun istilah CTS memang kurang disosialisasikan walaupun informasi yang tersebar sudah cukup luas. Ada beberapa informasi yang ditemukan narasumber seperti *website* dan media sosial tetapi tidak diperhatikan secara mendalam.

CTS pun dianggap sebagai suatu rasa pegal semata di mata narasumber pada awalnya. Menurut Kevin Andhika, rasa sakit atau pegal pada saat maupun setelah bekerja biasanya hal yang wajar karena kelelahan, ada beban yang diberikan pada tangan, kurang olahraga, atau kurang perenggangan sehari-hari. Vergie Whitney dan Dona Fatrin juga menambahkan bahwa sakit yang akan hilang kemudian tidak apa-apa bila dibiarkan dan minyak urut juga dapat menyembuhkannya sesaat.

## 3) Solusi dan Pencegahan

Bila rasa sakit itu muncul, narasumber tidak pernah melakukan pengecekan terkait gejala CTS maupun mengunjungi dokter saraf. Namun, narasumber melakukan istirahat sejenak dan melakukan perenggangan kecil bila rasa sakit saat bekerja. Salah satu bentuk perenggangan yang dilakukan adalah dengan menekan bagian tangan yang sakit dengan benda keras atau telunjuk jari tangan.

Ergonomis diterapkan dalam kehidupan sehari-hari terutama saat bekerja. Bahkan, Kevin Andhika mengeluarkan biaya lebih untuk membeli kursi ergonomis yang nyaman

digunakan. Mereka mulai memperhatikan kebiasaan ergonomis untuk memperbaiki posisi tulang. Sayangnya, mereka tidak mengetahui bahwa posisi ergonomis pun berdampak pada pencegahan CTS karena adanya hubungan antar saraf.

Narasumber tidak mengetahui fisioterapi sebagai bentuk penyembuhan CTS. Menurut mereka, fisioterapi adalah bentuk penanganan pada tulang. Bahkan, ada pula dari mereka yang tidak pernah mendengar istilah fisioterapi karena terasa asing.

Walaupun narasumber belum memahami CTS secara mendalam, beberapa pemaparan yang diberikan kepada mereka dapat membantu untuk memahami pencegahan yang lebih matang. Hafidz Alfa berpendapat bahwa lebih baik menuntaskan penyakit dimulai dari sekarang daripada ditimbulkannya untuk di hari tua. Mereka pun sudah mulai tercerahkan untuk mengunjungi dokter bila sakit pada pergerakan dirasa terlalu sering terjadi.

#### **4) Saran dan Harapan**

CTS perlu segera disosialisasikan mengingat masih banyak orang awam yang berpikir bahwa isu ini hanyalah sakit karena rasa lelah biasa. Padahal, faktanya penyakit ini bila dibiarkan akan mengancam kondisi tangan mereka yang dapat lumpuh permanen. Narasumber berpendapat bahwa ada baiknya mencegah hal yang tidak diinginkan untuk jangka panjang. Agar sosialisasi berbentuk kampanye terasa menarik, media interaktif perlu diterapkan untuk menghilangkan rasa bosan bagi audiens.

##### **3.1.1.3. Studi Eksisting**

Penulis melakukan studi eksisting terhadap media informasi baik yang pernah dibagikan oleh klinik Puspa Husada sebagai *mandatory* maupun terhadap perancangan buku informasi yang pernah dilakukan sebelumnya. Berbagai konten dianalisis sebagai

informasi terkait strategi yang digunakan dalam penyampaian pesan maupun media. Tujuan utama dari studi eksisting adalah memahami bentuk penyampaian informasi yang digunakan oleh media pendahulu acuan dalam perancangan desain.

### 1) Media Informasi *Mandatory* Klinik Puspa Husada

Puspa Husada menggunakan media *website*, Instagram, Facebook, dan Youtube dalam menyampaikan informasi serta persuasi. Namun, aktivitas yang dilakukan untuk berinteraksi dengan audiens lebih diutamakan melalui media Instagram. Secara umum, Puspa Husada banyak menyampaikan informasi terkait berbagai fakta yang jarang diketahui oleh orang awam terkait isu yang sering dialami. Akhir-akhir ini, mereka pun menggunakan *short video* untuk memberi edukasi terkait perenggangan untuk beberapa permasalahan ringan yang berkaitan dengan otot, tulang, dan saraf.



Gambar 3.6 Media Eksisting *Post Headline*  
Sumber: Instagram Puspa Husada (2022)

Penyampaian informasi yang dilakukan oleh Puspa Husada sering kali menggunakan *questioning headline*. Hal ini dapat menarik perhatian audiens secara langsung karena mereka dapat menemukan jawaban dari pertanyaan yang ada di benak audiens. Penggunaan warna berbeda sebagai kata kunci pada *headline* juga dapat mempertegas topik yang dibahas sebagai bentuk penekanan. Dalam hal visual, Puspa Husada

menggunakan gaya minimalis yang mudah dibaca dengan penggabungan antara gambar dengan tulisan. Informasi terkait *website* dan identitas juga selalu dihadirkan dalam setiap unggahan sebagai bentuk kredibilitas.



Gambar 3.7 Media Eksisting *Carousel*  
Sumber: Instagram Puspa Husada (2022)

Puspa Husada juga menggunakan jenis *carousel* untuk beberapa topik yang membutuhkan eksplanasi cukup panjang. Sebagai contoh, terdapat eksplanasi terkait nyeri bahu yang mendalam dimulai dari gejala, hal umum, pengaruh, dan solusi. Penyampaian dijelaskan secara informatif dan berurutan dengan *copywriting* yang mudah dipahami. Pembaca dapat dengan mudah memahami kondisi yang dijabarkan dan *call to action* dapat terlihat di bagian akhir dalam melakukan perubahan sikap. Alur yang dipaparkan saling menyambung sehingga tidak membingungkan pembaca.



Gambar 3.8 Media Eksisting Poster *Workshop*  
Sumber: Instagram Puspa Husada (2023)

Sosialisasi dan *workshop* yang diadakan selalu berkolaborasi dengan kantor pusat Puspa Husada, yaitu NK Health. Sebagai contoh, terdapat dua poster *workshop* yang ditemukan dengan visual yang cukup serupa. Dari penggunaan elemen visual, poster memang mempunyai warna yang berbeda dari identitas Puspa Husada. Namun, penggunaan elemen visual seperti *font* dan *whitespace* cukup serupa.

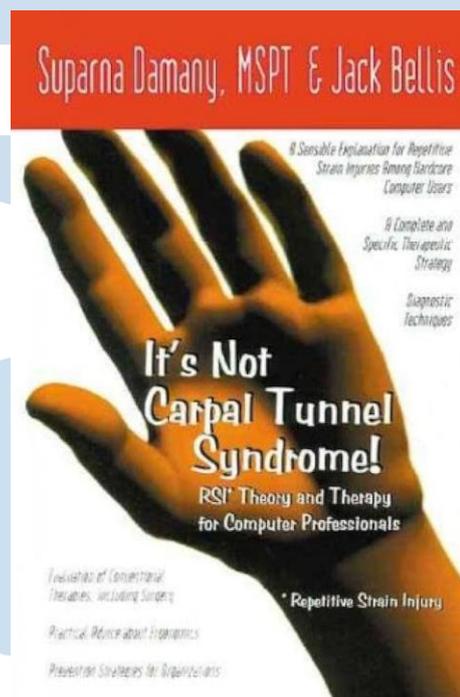
Berdasarkan pemaparan yang telah dijabarkan, penulis menentukan SWOT terhadap media eksisting melalui tabel sebagai berikut:

Tabel 3.1 Tabel SWOT Studi Eksisting *Mandatory*

<b><i>Strength</i></b>	<b><i>Weakness</i></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gaya penyampaian pesan yang simpel namun tetap persuasif</li> <li>- Informasi terkait identitas dan <i>website</i> resmi meningkatkan kredibilitas <i>mandatory</i></li> <li>- Konten yang mudah dipahami dan edukatif</li> <li>- Menghadirkan informasi baru yang jarang diketahui masyarakat awam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penulisan informasi yang terlalu deskriptif dalam beberapa unggahan terutama di bagian <i>carousel</i></li> <li>- Beberapa desain dengan <i>layout</i> dan elemen visual yang kurang konsisten</li> <li>- Media yang digunakan terlalu berfokus dengan Instagram sehingga kurang menjangkau audiens yang lebih luas</li> <li>- Penggunaan <i>hashtag</i> yang masih minim, hanya ditemukan pada satu unggahan</li> </ul>
<b><i>Opportunity</i></b>	<b><i>Threat</i></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Belum ada layanan fisioterapi yang membahas isu terkait <i>carpal tunnel syndrome</i></li> <li>- Minimnya pengetahuan masyarakat terkait <i>carpal tunnel syndrome</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Masyarakat awam yang tidak memahami dan mengenal layanan fisioterapi</li> <li>- Pengguna komputer dalam bekerja yang semakin meningkat</li> </ul>

## 2) Buku Informasi tentang *Carpal Tunnel Syndrome*

Buku *It's not carpal tunnel syndrome! RSI theory and therapy for computer professionals* merupakan bentuk buku cetak maupun *e-book* yang membahas terkait informasi seputar CTS dimana penyakit ini difokuskan terhadap kegiatan *repetitive strain injury* yang sering dilakukan sehari-hari. Tak hanya bentuk penanganan CTS, buku ini pun memberikan informasi tentang pencegahan dan beberapa cara mandiri dalam menghindari CTS. Mengingat penggunaan komputer yang semakin meningkat, buku ini juga berfokus pada mereka yang sering menggunakan komputer dalam aktivitas sehari-hari.



Gambar 3.9 Buku *It's Not Carpal Tunnel Syndrome!*

Sumber: <https://www.amazon.com/Its-Carpal-Tunnel-Syndrome-Professionals/dp/B0077E7YHY> (2000)

Berdasarkan pemaparan yang telah dijabarkan, penulis menentukan SWOT terhadap media eksisting melalui tabel sebagai berikut:

Tabel 3.2 Tabel SWOT Studi Eksisting Buku Informasi

<i><b>Strength</b></i>	<i><b>Weakness</b></i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjabarkan informasi CTS secara runtut dari umum ke khusus</li> <li>- Penyampaian dalam buku yang mudah dipahami oleh semua kalangan</li> <li>- Menampilkan sudut pandang dari beberapa orang seperti penderita CTS</li> <li>- Menampilkan beberapa sumber dalam informasi untuk memperkuat kredibilitas buku</li> <li>- Setiap posisi yang harus dilakukan diilustrasikan dalam bentuk gambar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurangnya penggunaan elemen visual yang menarik perhatian pembaca</li> <li>- Warna dalam buku masih hanya hitam dan putih</li> <li>- Penggunaan teks</li> <li>- Gambar ilustrasi terkesan kaku dan tidak realistis</li> </ul>
<i><b>Opportunity</b></i>	<i><b>Threat</b></i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penggunaan teks yang tidak terlalu padat dapat mengurangi rasa bosan dalam membaca buku</li> <li>- Tersedia dalam akses <i>e-book</i> sehingga penyebarannya mudah dijumpai</li> <li>- Topik buku jarang di bahas terutama pencegahan pada penggunaan komputer sebagai aktivitas yang sering dilakukan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Harga buku kompetitor yang lebih murah</li> <li>- Kualitas material dan desain buku kompetitor yang lebih baik</li> </ul>

#### 3.1.1.4. Studi Referensi

Studi referensi dilakukan oleh penulis untuk mendapatkan berbagai referensi terkait perancangan kampanye yang pernah ada sebelumnya. Adapun referensi yang didapat menjadi inspirasi bagi penulis dalam merancang visualisasi yang lebih efektif. Beberapa unsur yang menjadi pertimbangan penulis dapat dilihat antara lain

melalui penyampaian pesan, *copywriting*, penggunaan elemen visual, serta penyampaian informasi.

1) **Buku *Executive Yuan Newcomers Guide* oleh Yi-Xuan Chen dan Jiayuan Yang**

*Executive Yuan Newcomers Guide* (行政院新進人員指南) adalah sebuah buku informasi tentang panduan bagi pegawai baru yang bergabung dengan *Executive Yuan*, sebagai salah satu cabang pemerintahan di Taiwan. Melalui buku tersebut, diharapkan pembaca dapat mengetahui budaya kerja dalam pemerintahan sebagai panduan dalam lingkungan baru. Selain adaptasi, buku juga berperan untuk meningkatkan integrasi.



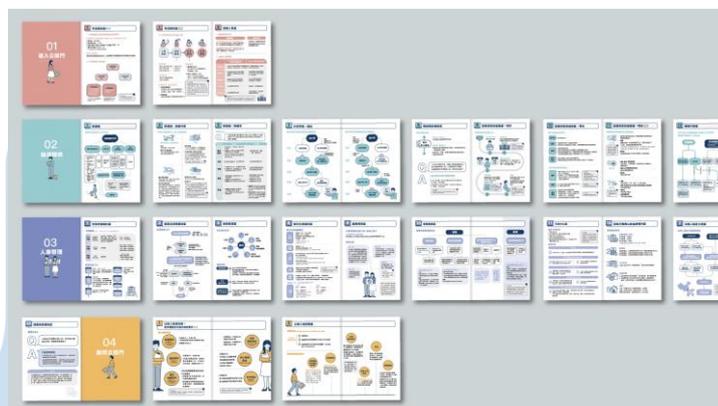
Gambar 3.10 Cover Buku *Executive Yuan Newcomers Guide*  
Sumber: <https://www.behance.net/gallery/122579575/Redesign-> (2021)

Konsep desain dalam buku menggunakan ide “*open a new window and new understanding*”. Desainer menggunakan visual jendela yang terdapat di dalam komputer untuk melambangkan konten baru yang muncul dari setiap jendela yang dibuka. Membuka jendela baru di dalam komputer dimetaforakan sebagai pembukaan terhadap personalitas yang berbeda sebagai representasi untuk menelusuri ketertarikan yang baru.



Gambar 3.11 *Close Up* Isi Buku *Executive Yuan Newcomers Guide*  
 Sumber: <https://www.behance.net/gallery/122579575/Redesign-> (2021)

Berdasarkan target buku informasi, desainer menasar pada mereka sebagai pekerja muda sehingga gaya desain yang diutamakan ingin membangun nuansa *lively* dan *youthful*. Konsep semangat muda dapat dilihat dalam penggunaan gaya *flat illustration* yang dapat merepresentasikan preferensi mereka. Selain itu, desainer juga mengutamakan nilai simpel dan mudah dibaca agar buku tidak membosankan.



Gambar 3.12 Halaman Buku *Executive Yuan Newcomers Guide*  
 Sumber: <https://www.behance.net/gallery/122579575/Redesign-> (2021)

Hal utama yang membuat buku mudah diingat adalah penggunaan karakter layaknya sebuah maskot. Dengan desain yang simpel, karakter dapat merepresentasikan penampilan pekerja baru baik pria maupun wanita. Sasaran desain yang bersifat netral ini juga didukung dengan penggunaan warna pastel

cerah yang membantu dalam memperjelas teks. Desainer juga menggunakan beberapa *icon* maupun *shape* yang *organic* dan tidak mengganggu isi teks.

Dalam setiap halaman, desainer menggunakan bentuk *layout* dan *grid* yang berbeda-beda agar mempunyai kesan dinamis. Cara penyampaian terhadap tips-tips tertentu berbentuk seperti infografis runtut yang alurnya mudah dikenali. Penggunaan *whitespace* pun diperhatikan secara rinci sehingga buku tidak terasa sesak ketika dibaca.

## 2) Buku *Healthy Walking* oleh Akari Takahashi dan Marusankaku

*Healthy Walking* adalah buku informasi dengan gaya ilustrasi tentang bagaimana membiasakan pola hidup sehat. Hal ini difokuskan pada gerakan yang harus dihindari tanpa disadari. Tak hanya memberi pengetahuan baru, buku juga menambah wawasan pembaca terkait kebiasaan sehari-hari.

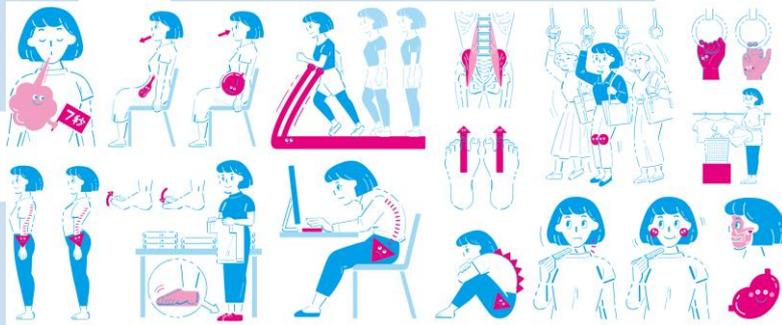


Gambar 3.13 Buku *Healthy Walking*

Sumber: <https://www.behance.net/gallery/94763209/Illustrations-for-book-about-healthy-walking> (2020)

Bentuk ilustrasi yang digunakan oleh desainer menggunakan gaya *minimalist* dengan *lineart style*. Pemilihan

gaya dilakukan dengan pertimbangan kejelasan dan fokus pada penyampaian pesan tanpa terdistraksi dengan karakter visual. Sebagai bentuk edukasi, penggunaan gaya ini pun mempunyai nilai *timeless* yang membuat bentuk karakter masih dapat digemari dalam jangka waktu lama.



Gambar 3.14 Karakter dalam Buku *Healthy Walking*  
Sumber: <https://www.behance.net/gallery/94763209/Illustrations-for-book-about-healthy-walking> (2020)

Warna dalam karakter menggunakan jenis *fluorescent* agar visual lebih terlihat menonjol. Nilai energik dan semangat muda pun tercermin melalui penggunaan warna terang. Walaupun desain hanya menggunakan dua warna dalam ilustrasi, namun pembaca dapat memahami dengan jelas *emphasis* dari setiap gambar yang ingin ditunjukkan, biru digambarkan sebagai karakter dan merah yang menjadi posisi perhatian bagi pembaca. Uniknya, desainer menggunakan ekspresi senang dan murung untuk mengekspresikan *do* dan *don't*.

### 3) **Buku *Are You an Impostor?* oleh Naufal Musyaffa**

*Are You an Impostor* adalah buku informasi yang memberikan edukasi dalam mengenali *impostor syndrome*. Buku tersebut juga memberikan solusi terhadap pencegahan dan penanganan konkret.



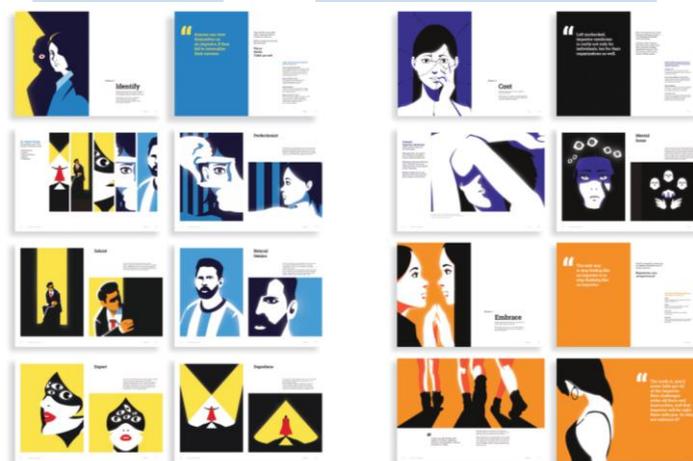
Gambar 3.15 Buku *Are You an Impostor?*  
Sumber: <https://www.behance.net/gallery/178069417/Are-you-an-IMPOSTOR> (2023)

Target yang dituju dalam buku ini adalah kalangan dewasa awal. Oleh karena itu, desainer menggunakan jenis ilustrasi yang lebih simpel dan mudah dikenali dengan mengadopsi gaya *Malika Favre*. Pada umumnya, masyarakat dewasa lebih memperhatikan kualitas isi buku secara keseluruhan. Oleh sebab itu, peran ilustrasi sebagai media sekunder untuk meningkatkan pemahaman pembaca melalui bentuk visualisasi.



Gambar 3.16 Halaman Awal Buku *Are You an Impostor?*  
Sumber: <https://www.behance.net/gallery/178069417/Are-you-an-IMPOSTOR> (2023)

Pemaparan konten yang terdapat di dalam buku tersusun dengan rapi dan memperhatikan perpaduan antara gambar dan tulisan dengan jelas. Dengan menggunakan column grid, desainer memberikan whitespace yang cukup luas agar konten di setiap halaman tidak melelahkan pembaca. Visual hierarki dalam buku pun diperhatikan dengan memainkan elemen *typography* dan kontras pada warna.



Gambar 3.17 Isi Konten Buku *Are You an Impostor?*  
Sumber: <https://www.behance.net/gallery/178069417/Are-you-an-IMPOSTOR> (2023)

Bagian utama yang menjadi *highlight* dalam buku adalah beberapa klasifikasi dari *impostor syndrome*. Pada bagian ini, desainer menggunakan beberapa ilustrasi dengan *close up* yang menyesuaikan setiap ciri-ciri penderita. Keunikan dalam ilustrasi yang dibangun adalah bagaimana desainer dapat menempatkan komposisi yang dinamis dalam gaya ilustrasi yang sederhana dengan warna yang terbatas.

### 3.1.1.5. Kesimpulan

Berdasarkan pengambilan data melalui metode kualitatif, penulis menyimpulkan bahwa kebiasaan sehari-hari dilakukan tanpa sadar dapat menjadi faktor CTS. Hal ini dapat dibuktikan melalui

kegiatan yang memaksa pergerakan tangan secara berulang dengan durasi yang lama sering dilakukan. Perkembangan zaman pun menuntut semakin banyak orang menggunakan komputer yang menjadi salah satu aktivitas berisiko terhadap CTS terutama bila disertai dengan posisi penggunaannya yang salah.

CTS harus dapat dikenali dan dideteksi secepatnya mengingat masih banyak masyarakat yang belum mengenali gejala dan dampak dari CTS. Hal ini perlu dilakukan agar penanganan yang dilakukan lebih mudah dan saraf medianus tidak semakin rusak. Bila muncul rasa sakit, kebas, atau kesemutan pada pergelangan tangan atau jari-jari tangan, mereka harus melakukan pemeriksaan lebih lanjut ke dokter.

Dalam menghindari kondisi yang tidak diinginkan, pencegahan terhadap CTS harus dilakukan sejak dini. Setiap orang harus membiasakan diri dalam mengurangi beberapa kegiatan yang memaksa tangan tertekuk terlalu lama dan dalam. Posisi ergonomis harus mulai diterapkan untuk mengurangi tekukan tersebut. Pola hidup sehat pun harus diterapkan untuk mencegah penimbunan lemak berlebih dan pembengkakan sendi. Oleh sebab itu, kesadaran masyarakat perlu ditingkatkan melalui perancangan kampanye.

Klinik Puspa Husada menjadi *mandatory* yang dipilih sebagai pelaksana kampanye. Melalui citra kuat yang dibangun sebagai layanan fisioterapi, Puspa Husada menjadi tempat yang tepat untuk melakukan deteksi maupun pencegahan terhadap CTS secara akurat. Sejauh ini, Puspa Husada pun aktif menyebarkan informasi terkait beberapa penyakit saraf, tulang, dan otot.

Media penyampaian yang digunakan Puspa Husada dalam menyebarkan informasi terlalu difokuskan pada Instagram sebagai *owned media*. Oleh karena itu, diperlukan beberapa ekspansi media

untuk menyasar target yang lebih luas. Selain itu, kampanye belum pernah dilakukan oleh pihak klinik sehingga adanya kampanye dapat membantu memperkenalkan audiens terkait layanan fisioterapi juga.

Berdasarkan beberapa referensi yang ditemukan, penulis mendapatkan sumber inspirasi baru dalam menciptakan visual yang berelasi dengan isu seperti penggunaan gaya, bentuk, tipografi, dan warna. Walaupun setiap referensi mempunyai pesan berbeda, namun pendekatan dari hari diperlukan dalam perancangan kampanye sosial untuk menyentuh emosi target. Sebagai media utama, poster digunakan dalam referensi. Gaya bahasa di dalam *copywriting* juga menjadi elemen pendukung yang mempengaruhi makna desain.

### 3.1.2 Metode Kuantitatif

Metode kuantitatif merupakan metode yang berbentuk pengukuran statistik dalam rangka pengujian teori objektif (Creswell, 2018). Penulis menggunakan metode pengambilan data kuantitatif untuk mengukur pengetahuan dan pemahaman target secara umum terkait *carpal tunnel syndrome*. Teknik yang digunakan adalah kuesioner.

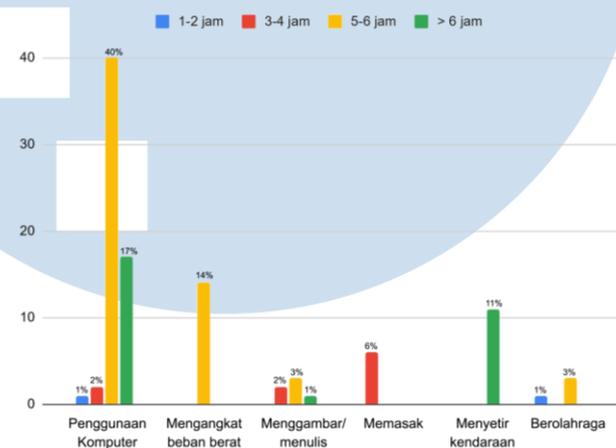
#### 3.1.2.1 Kuesioner

Penulis melakukan pengambilan data dengan menyebarkan kuesioner *online* melalui Google Form dengan metode *non-random sampling* dan bentuk kuesioner tertutup. Pendekatan pada responden menggunakan teknik *convenience* dan *snowball sampling*. Menurut Badan Pusat Statistik (2023), terdapat 278.696,2 jiwa penduduk Indonesia. Berdasarkan populasi tersebut, perhitungan sampel responden dapat ditentukan melalui rumus Slovin sebagai berikut:

$$S = N + \frac{N}{1 + Ne^2}$$
$$S = 278.696,2 + \frac{278.696,2}{1 + 278.696,2 (0,1)^2} \approx 100$$

Berdasarkan sampel yang telah dihitung, penulis menentukan sejumlah 100 responden terhadap kuesioner. Rentang usia responden ditentukan melalui usia rata-rata penderita CTS pada generasi muda (20–30). Domisili responden mayoritas berada di DKI Jakarta (55%), sedangkan sebesar 45% tersebar di Tangerang, Bekasi, Bogor, dan Depok. Pengeluaran responden per bulan terbesar dengan jangka Rp 2.000.001,00–Rp 3.000.000,00 sebesar 43% dan Rp 3.000.001,00–Rp 5.000.000,00 sebesar 50% sehingga responden tergolong dalam kategori SES B–C1.

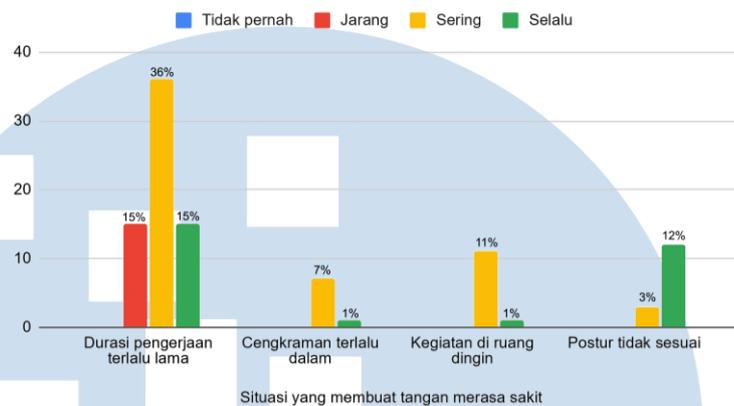
Pekerjaan dan Durasi yang Membutuhkan Pergerakan Tangan Repetitif



Gambar 3.18 Grafik Pekerjaan dan durasi Repetitif pada Tangan

Pada tahap awal, penulis memberikan pertanyaan terkait kebiasaan sehari-hari. Sebesar 66% responden selalu melakukan pekerjaan dengan menggunakan intensitas tangan yang berulang. Pekerjaan tersebut banyak dilakukan di depan komputer (59%). Dalam sehari, sebanyak 50% responden melakukannya dengan durasi 5–6 jam, disusul sebesar 25% responden yang melakukan pekerjaan dengan durasi lebih dari 6 jam. Berdasarkan hasil tersebut, sebesar 40% responden sering menggunakan komputer selama 5–6 jam dalam sehari. Hal ini menjelaskan bahwa responden sering melakukan pergerakan tangan repetitif yang dapat memicu CTS.

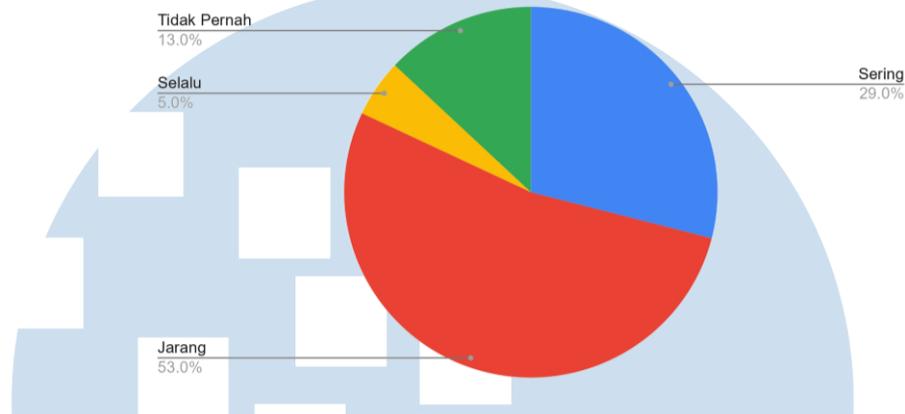
### Intensitas dan Faktor yang Membuat Sakit pada Tangan



Gambar 3.19 Grafik Intensitas dan Faktor Rasa Sakit

Sebesar 55% responden setuju bahwa mereka sering mengalami rasa sakit pada tangan ketika bekerja dan 29% responden juga merasa selalu sakit. Aktivitas yang dilakukan dalam waktu lama menjadi penyebab utama dari rasa sakit yang muncul (65%). Sebesar 42% responden melakukan perenggangan tangan ketika rasa sakit muncul saat bekerja dan 33% responden pun melakukan istirahat sejenak. Berdasarkan hasil tersebut, terbukti sebesar 36% responden sering mengalami sakit pada tangan karena durasi kerja yang terlalu lama. Hal ini menjelaskan bahwa rasa sakit pada tangan maupun pergelangan sering dialami oleh responden sebagai generasi muda akibat dari kegiatan yang dilakukan oleh mereka terutama dalam penggunaan komputer.

### Audiens Mengetahui atau Mendengar Isu Carpal Tunnel Syndrome



Gambar 3.20 Grafik Pengetahuan CTS

Terdapat 53% responden yang kurang mengetahui atau mendengar tentang *carpal tunnel syndrome* dan hanya 29% yang cukup mengetahui. Media sosial menjadi *platform* yang sering digunakan untuk menemukan informasi tersebut (94,3%). Masih banyak juga dari responden yang kurang memahami gejala, faktor, maupun dampak yang dapat memicu terjadinya *carpal tunnel syndrome* (41%). Mereka juga kurang memahami bentuk pencegahannya (65%).

Walaupun menjadi salah satu bentuk pencegahan, terdapat 63% responden yang jarang menerapkan posisi ergonomis sehari-hari. Hal ini membuktikan bahwa banyak remaja yang masih tidak menyadari bahwa mungkin aktivitas yang mereka lakukan menjadi salah satu penyebab CTS. Selain itu, bentuk pencegahan terhadap CTS pun masih belum dipahami dengan jelas.



Gambar 3.21 Grafik Penggunaan Media Sosial

Media informasi yang sering dijumpai oleh responden adalah media sosial (99%), disusul dengan penggunaan poster (62%). Media sosial yang sering digunakan oleh responden adalah TikTok (45%) dan Instagram (38%). Dalam pemilihan aplikasi, responden selalu memperhatikan visual yang menarik (96%) serta konten yang bentuknya singkat, padat, dan jelas (71%). Rata-rata responden mengalami suatu konten dengan menghabiskan waktu sekitar 15–30 detik (61%).

Hal ini membuktikan bahwa media sosial terutama TikTok dan Instagram menjadi media utama yang dapat digunakan untuk menyebarkan informasi. Responden terbiasa dengan konten yang dapat memaparkan secara singkat dan cepat namun tetap jelas. Visual juga menjadi faktor penarik perhatian utama bagi responden.

### 3.2 Metodologi Perancangan

Dalam melakukan perancangan buku panduan tentang pencegahan *carpal tunnel syndrome* sejak dini, penulis menerapkan metodologi perancangan Robin Landa (2014). Dalam buku *Graphic Design Solution*, tahap dalam perancangan desain terbagi ke dalam lima langkah sebagai berikut:

#### 1) *Orientation*

*Orientation* adalah tahap dimana pengumpulan informasi secara akurat dilakukan untuk mengidentifikasi masalah secara akurat. Riset terkait isu yang dibahas dipahami secara mendalam. Dalam tahap ini, informasi dikumpulkan oleh penulis melalui data aktual yang didapatkan dengan metode kualitatif dan kuantitatif.

Dalam metode kualitatif, penulis menggunakan teknik *interview*, *focus group discussion*, studi eksisting, dan studi referensi untuk mendapatkan informasi terkait gejala, faktor, dampak, penanganan, serta pencegahan CTS. Selain itu, metode kuantitatif pun diterapkan untuk mendapatkan data terkait kebiasaan target. Melalui data yang terkumpul, penulis dapat merumuskan tujuan yang ingin dicapai, latar belakang masalah, SWOT, kompetitor, serta target kampanye yang sesuai.

#### 2) *Analysis*

Berdasarkan data yang didapatkan beserta target dan tujuan yang telah ditentukan, penulis menentukan strategi perancangan. Dengan tujuan utama agar audiens melakukan pencegahan CTS sejak dini, *creative brief* ditentukan agar berelasi dengan target.

#### 3) *Conception*

*Creative brief* yang telah dibuat menjadi landasan dalam penciptaan ide visual. Dalam tahap *ideas*, penulis melakukan *brainstorming* untuk menentukan ide dan konsep visual yang akan dirancang. Hal ini meliputi *mindmap*, *moodboard*, media, dan *copywriting*. Alhasil, seluruh proses

tersebut dapat menciptakan *big idea* dan *creative concept* sebagai kunci utama dalam penyampaian pesan melalui penciptaan desain.

**4) *Design***

Visualisasi terhadap media informasi dilakukan dalam tahap design. Tahap ini dimulai dengan perancangan sketsa kasar dalam setiap media. Hasil akhir dalam tahap ini berbentuk desain *final artwork* yang nantinya akan diimplementasikan secara nyata.

**5) *Implementation***

Hasil akhir yang telah didesain akan diproduksi ke dalam bentuk nyata. Berbagai media disesuaikan dengan strategi yang telah ditetapkan sebelumnya. Penggunaan media baik cetak maupun digital pun menjadi pertimbangan tertentu yang mempengaruhi hasil akhir.

