

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam kehidupan perkuliahan, mahasiswa/i rutin menghabiskan waktu dalam posisi duduk dengan durasi yang panjang, baik saat mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas, maupun belajar mandiri. Dari hasil pra penelitian penulis, sekitar 46 orang dari 50 orang yang mengisi kuesioner, responden sering terlibat dalam duduk dan aktivitas yang berlebihan dan sering mengalami sakit di pantat dan pinggul mereka. Kebiasaan ini dapat menyebabkan sindrom piriformis, sindrom piriformis adalah sebuah kondisi nyeri umum yang berada di bagian pantat dan pinggul posterior dengan atau tanpa radiasi ke kaki dapat berdampak negatif terhadap kesehatan otot dan saraf, khususnya pada area panggul dan pinggul (Mahendrakrisna, 2019).

Dalam memperkuat pernyataan tersebut Sunjaya & Sasmita (2023) mengatakan bahwa durasi duduk memang benar dapat mempengaruhi fungsi kerja otot, yang dimana semakin lama kita duduk akan semakin besar resiko juga dalam mengalami nyeri otot terutama nyeri punggung bawah, maka dari itu hal tersebut menjadi faktor risiko utama pemicu sindrom piriformis. Dikarenakan otot piriformis menekan saraf *sciatic* kita, hal tersebut mengakibatkan rasa sakit, kesemutan hingga terkadang mati rasa di sepanjang saraf skiatik dan bokong (Kumara et al., 2023).

Hasil pra-penelitian yang dilakukan penulis melalui penyebaran kuesioner kepada mahasiswa/i di Tangerang menunjukkan bahwa 97% atau yang setara dengan 51 responden belum mengetahui tentang sindrom piriformis baik dari segi definisi, penyebab, maupun dampaknya terhadap kesehatan. Selain itu, melalui pra-penelitian yang dilakukan penulis juga menunjukkan terdapat 7% atau 4 orang responden yang belum menyadari risiko kesehatan yang ditimbulkan akibat duduk dan aktivitas berlebihan. Sementara, 92,6% (49 responden) lainnya belum mengetahui bahwa sindrom piriformis dapat menjadi sebagai salah satu gangguan

muskuloskeletal yang dapat terjadi akibat kebiasaan duduk terlalu lama dan aktivitas fisik berlebihan tanpa peregangan yang memadai. Selain itu, Menurut (Mulya dkk, 2017) kesehatan seorang mahasiswa/I sangatlah penting karena kesehatan fisik mereka berhubungan dengan kesehatan mental yang dimiliki oleh mahasiswa/I tersebut.

Penulis mendapatkan data dari penelitian yang sebelumnya bahwa, sekitar 5 - 36% *low back pain* yang terjadi pada manusia merupakan sindrom piriformis (Mahendrakrisna, 2019). Menurut hasil pra penelitian penulis menandakan bahwa 84% dari mereka hanya mengetahui istilah keseleo dan *low back pain*, hanya sekitar 16% dari mereka mengetahui tentang sindrom piriformis. Hal ini menandakan masih banyak dari mereka belum menyadari dengan yang namanya sindrom piriformis. Salah satu faktor utamanya adalah kurangnya media informasi terkait sindrom piriformis. Penulis melakukan pra observasi digital terhadap 3 *website* kesehatan yang membahas mengenai sindrom piriformis. Hasil dari pra observasi yang penulis telah lakukan terdapat bahwa *website – website* tersebut hanya menyajikan informasi dasar mengenai sindrom piriformis, selain itu *website* tersebut masih didominasi dengan teks yang cukup panjang sehingga dapat memberikan kesan yang membosankan kepada *user*.

Melalui hasil pra penelitian, pra observasi, dan studi penelitian terdahulu yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa masih banyak mahasiswa/i yang belum mengetahui mengenai sindrom piriformis pada manusia dan ditemukan fakta bahwa hasil observasi digital disimpulkan bahwa *website* yang membahas isu ini *general information* saja. Selain itu kondisi ini didukung juga dengan tampilan *website* UI yang tidak efisien dan tidak menarik untuk dibaca oleh *user*. Mengetahui kondisi ini, penulis tertarik untuk merancang sebuah *website* yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa/i mengenai bahaya dari sindrom piriformis. *Website* dapat menjadi solusi dalam perancangan ini karena *website* dipercayai menjadi sebuah platform yang mudah untuk memperoleh informasi dari internet karena adanya *blog* ataupun *website* (Meilinda, 2018). Dengan meningkatkan kesadaran, mahasiswa dapat lebih mencegah dan menjaga diri mereka dari sindrom piriformis ini.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, penulis menemukan masalah berupa:

1. Banyak orang yang belum mengetahui tentang sindrom piriformis dan sering kali keliru antara sindrom piriformis dengan saraf kejepit.
2. Tidak banyak media informasi (*website*) yang membahas mengenai sindrom piriformis secara menyeluruh.

Sehingga penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

Bagaimana perancangan *website* mengenai bahaya dari sindrom piriformis untuk mahasiswa/i di Tangerang?

1.3 Batasan Masalah

Perancangan media informasi mengenai bahaya sindrom piriformis ditujukan untuk mahasiswa/i yang berusia 18 – 22 tahun, dengan SES A – B, yang berdomisilikan di Tangerang. Serta yang mempunyai psikografis yang gemar duduk dan beraktivitas berlebihan. Batasan topik yang akan dibahas adalah mengenai bahaya dari duduk dan beraktivitas berlebihan pada mahasiswa/i yang dapat menyebabkan sindrom piriformis.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dituliskan diatas, maka tujuan penulis dalam melakukan tugas akhir ini adalah membuat perancangan *website* mengenai bahaya dari sindrom piriformis untuk mahasiswa/i di Tangerang.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Melalui proses perancangan yang dilakukan untuk tugas akhir ini, diharapkan dapat memberikan manfaat, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis:

Manfaat penelitian ini merupakan sebuah upaya dalam meningkatkan dan menyebarkan informasi mengenai sindrom piriformis

pada manusia. Dalam penelitian ini Penulis mengharapkan dapat menjadi khazanah ilmu pengetahuan Desain Komunikasi Visual, khususnya membahas sebuah materi mengenai bahaya sindrom piriformis bagi mahasiswa dan mahasiswi di tangerang yang sering duduk dan aktivitas berlebihan. Dalam penelitian ini diharapkan juga dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian berikutnya yang ingin mengembangkan media lainnya.

2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti lain atau dosen mengenai pilar informasi DKV khususnya dalam perancangan website informasi. Dalam penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa/i lainnya yang memiliki ketertarikan dalam merancang media informasi dan ketertarikan terhadap topik sindrom piriformis. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi sebuah dokumen arsip bagi Universitas Multimedia Nusantara terkait dengan pelaksanaan Tugas Akhir.

