

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Tidak hanya itu, olahraga juga mendorong terciptanya kecerdasan konseptual, emotional, dan menyelesaikan berbagai hambatan serta masalah di era revolusi Industri 4.0 saat ini (Mutohir et al., 2021, h. 3). Pijar (2024, h. 50) menyatakan bahwa olahraga dapat diartikan sebagai gabungan dari beberapa kegiatan atau aktivitas fisik yang menghasilkan gerakan yang dilakukan secara konsisten terus-menerus dengan tujuan meningkatkan kebugaran tubuh.

Meskipun olahraga dikatakan memiliki banyak manfaat untuk tubuh, sayangnya kegiatan olahraga sering diabaikan oleh masyarakat. WHO dalam *Global status report on physical activity* menyatakan 80% remaja dan 27% orang dewasa jarang melakukan aktivitas fisik (Organization, 2022). Menurut data Kemenpora RI (2023, h. 16-17), terdapat 3.830 remaja berusia 16-30 tahun dari 34 Provinsi di Indonesia, sebanyak 83,55% dinyatakan termasuk kategori kurang sampai kurang sekali intensitasnya dalam kebugaran jasmani. Partisipasi dalam kegiatan olahraga juga mengalami penurunan di tahun 2022 terdapat 0,284% menjadi 0,254% ditahun 2023 (h. 5).

Berdasarkan data survei yang telah disebarakan untuk usia 16-30 tahun, menyatakan terdapat 65% anak muda yang kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik. Hanya 35,7% anak muda yang melakukan olahraga dan aktivitas fisik tiga kali seminggu (h. 19). Resiko yang ditimbulkan dari kurang melakukan olahraga, yaitu meningkatkan berat badan, metabolisme tubuh melemah, insomnia, mudah lelah, dan sakit (Halodoc, 2020). Kecenderungan anak muda saat ini dengan beraktivitas di depan layar komputer maupun *handphone* menjadi penyebab kurangnya kegiatan fisik pada anak-anak dan remaja. Dampaknya tidak hanya menyakiti otak tapi juga mengganggu kesehatan mental bagi penggunanya (Chan, dalam Mutohir et al., 2021, h. 5).

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner yang penulis lakukan kepada 22 responden berusia 18-22 tahun daerah Banten, dapat disimpulkan bahwa sosial media merupakan salah satu penyebab responden kurang berolahraga. Hal ini dikarenakan sebagian besar waktu responden dihabiskan untuk berselancar di sosial media, yaitu lebih dari 2 jam hingga seharian penuh. Delapan dari 12 responden menyatakan hambatan dalam berolahraga dikarenakan tidak memiliki waktu luang dan tujuh diantaranya menyatakan rasa malas.

Ironinya meskipun responden menyadari bahwa olahraga memiliki peranan penting di dalam hidup, namun sering kali terabaikan. Pada normalnya, olahraga yang dianjurkan untuk dilakukan adalah 30 menit dengan intensitas sedang tiga kali seminggu (Mutohir et al., 2021, h. 4-5). Namun, disela rasa malas dan kurang gerak olahraga lima menit terasa lebih baik dibanding tidak berolahraga sama sekali. Jurnal penelitian obesitas dalam Ryan Sara Pratiwi (2022) menyatakan olahraga lima menit membuat kenyang 32% dibanding tidak olahraga sama sekali.

Rutin berolahraga dan melakukan aktivitas fisik dapat mencegah timbulnya penyakit-penyakit tidak menular serta gangguan kognitif (Lynch dalam Mutohir et al., 2021, h. 6, 8). Dampak positifnya meningkatkan imunitas tubuh, mengatur emosi agar tetap stabil, mengurangi stress, dan lebih semangat dalam melakukan kegiatan sehari-hari (Zuriaturizky & Ghasya, 2024). Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penulis lewat berbagai sosial media, belum banyak kampanye yang membahas mengenai pentingnya melakukan olahraga ringan selama lima menit.

Venus (2019, h. 9) mengungkapkan, kampanye merupakan sekumpulan kegiatan komunikasi yang disusun dengan terstruktur untuk menimbulkan efek dan dampak yang diinginkan sesuai target sasaran yang ada. Oleh sebab itu, penulis membuat kampanye mengenai pentingnya melakukan olahraga ringan selama lima menit sebagai bentuk solusi yang bertujuan untuk mempersuasi generasi muda sehingga minat untuk melakukan kegiatan olahraga meningkat.

1.2 Rumusan Masalah

Dari hasil penjabaran yang dilakukan penulis pada latar belakang diatas, berikut merupakan rumusan masalah yang di temukan:

1. Ketidakpedulian anak muda dalam menjalani kegiatan olahraga yang diakibatkan karena penggunaan media sosial yang berlebihan.
2. Kurangnya motivasi kalangan muda untuk berolahraga sehingga menimbulkan berbagai masalah kesehatan pada tubuh.
3. Kesibukan yang dimiliki membuat kegiatan olahraga jarang dilakukan.

Sehingga penulis memutuskan rumusan masalah sebagai berikut:

Bagaimana perancangan kampanye tentang pentingnya melakukan olahraga ringan selama lima menit?

1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini ditujukan kepada mahasiswa atau mahasiswi, usia 16-30 tahun, SES A, berdomisili di daerah Banten, dengan kondisi jarang melakukan olahraga karena rasa malas, kesibukan, dan kurangnya motivasi untuk melakukan kegiatan olahraga. Ruang perancangan kampanye ini akan dibatasi seputar penjabaran penyebab dan dampak negatif dari kurang berolahraga dalam kehidupan sehari-hari secara singkat, jenis kegiatan serta bagaimana solusinya.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, tujuan penulis adalah membuat perancangan tugas akhir berupa kampanye mengenai pentingnya melakukan olahraga ringan selama lima menit untuk kalangan usia 16-30 tahun. Harapannya kampanye ini dapat menjadi langkah awal dalam mempersuasi generasi muda sehingga minat berolahraga meningkat.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat dibagi menjadi dua bagian: manfaat teoritis dan praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana pengembangan dan ilmu pengetahuan tentang pentingnya melakukan olahraga selama lima menit pada anak muda di kehidupan sehari-hari. Kemudian dapat dijadikan sebagai pengembangan teori pendidikan olahraga dan kesehatan melalui media yang menyenangkan untuk ditonton dalam bentuk video. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi khazanah ilmu pengetahuan Desain Komunikasi Visual dan referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengembangkan media pembelajaran serupa.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana edukasi dan persuasi yang nantinya dapat menumbuhkan kebiasaan baru pada generasi muda. Media yang dirancang diharapkan dapat mengubah persepsi anak muda mengenai olahraga merupakan kegiatan yang sulit untuk dilakukan.

