

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental terbesar di Indonesia. Data SKI (Survei Kesehatan Indonesia) pada 2023 menunjukkan bahwa remaja usia 15-24 tahun merupakan kelompok yang paling banyak mengalami gejala depresi, yaitu sekitar 2% dari kelompok usia tersebut. Data BPS (Agustus 2023) mencatat jumlah penduduk usia 15-24 tahun sekitar 44,47 juta jiwa. Dengan demikian, estimasi jumlah remaja dan dewasa awal yang mengalami depresi di Indonesia pada kelompok usia ini mencapai kurang lebih 889 ribu jiwa. Jika dilihat secara provinsi, Jawa Barat tercatat sebagai penyumbang kasus depresi tertinggi di Indonesia dengan jumlah lebih dari 113 ribu jiwa (SKI, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Wijaya, Asmin, dan Saptenno (2023) menunjukkan bahwa kelompok usia produktif, termasuk remaja usia 15–24 tahun, umumnya mengalami depresi pada tingkat ringan hingga sedang (*mild to moderate*). Ramadani, Fauziyah, dan Rozzaq (2024) menjelaskan bahwa depresi ringan (*mild*) umumnya ditandai dengan gangguan tidur, mudah merasa lelah, menurunnya motivasi dan produktivitas, kesulitan berkonsentrasi, kehilangan rasa percaya diri, perasaan bersalah atau tidak berguna, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Salah satu gejala yang paling sering dialami oleh kelompok usia ini adalah anhedonia, yaitu hilangnya minat, kesenangan, bahkan motivasi untuk melakukan sesuatu. Hilangnya rasa senang dan motivasi akibat anhedonia sering kali membuat individu semakin terjebak dalam pola hidup pasif (Cooper, Arulpragasam, & Treadway, 2018).

Untuk memutuskan siklus tersebut, aktivitas fisik terbukti mampu membangkitkan kembali perasaan positif dan menurunkan gejala depresi melalui mekanisme biologis maupun psikologis (Samsudin et al., 2024). Latihan kardio ringan hingga sedang seperti jogging, jalan cepat, bersepeda, atau senam aerobik memicu pelepasan endorfin dan serotonin yang dapat meningkatkan suasana hati

serta mengurangi rasa letih (Hossain, Roy, & Sultana, 2024). Aktivitas ini bukan pengganti terapi psikologis atau pengobatan medis, melainkan pendekatan awal yang lebih mudah diakses bagi remaja yang sering menghadapi hambatan stigma atau keterbatasan layanan kesehatan mental. Dengan bergerak, tubuh menghasilkan hormon yang memperbaiki suasana hati sehingga menjadi langkah awal untuk mengurangi gejala depresi. Penelitian dalam Jurnal Fisioterapi Terapan Indonesia (Giriyoga & Alpiah, 2025) yang melibatkan 1.730 partisipan usia produktif 15–24 tahun menunjukkan bahwa latihan aerobik selama 30–45 menit, tiga hingga lima kali seminggu, secara signifikan menurunkan skor depresi ringan hingga sedang. Temuan ini membuktikan bahwa olahraga kardio efektif membantu individu dengan depresi menjadi lebih aktif sekaligus mengurangi gejalanya.

Oleh karena itu, diperlukan media informasi yang mampu menyampaikan pesan mengenai aktivitas kardio sebagai langkah awal yang sederhana dan mudah diakses dalam menjaga kesehatan mental. Perlu ditegaskan bahwa aktivitas kardio dalam perancangan ini bukan dimaksudkan untuk menggantikan peran profesional kesehatan mental seperti psikolog atau psikiater, melainkan sebagai pendekatan awal atau alternatif yang dapat membantu individu dengan gejala depresi ringan untuk mulai bergerak. Sejalan dengan teori *Graphic Design Solutions* (Landa, 2018), perancangan media informasi perlu menggabungkan elemen strategi dan estetika agar pesan yang disampaikan tidak hanya menarik secara visual, tetapi juga mampu membangun koneksi emosional dengan audiens serta mendorong tindakan yang diharapkan. Dengan pendekatan komunikasi visual berbasis psikologi audiens dan strategi persuasif yang tepat, media informasi visual tentang aktivitas kardio sebagai pendekatan alternatif diharapkan dapat memberikan informasi dan memotivasi remaja untuk mulai bergerak aktif guna untuk menjaga kesehatan mental mereka.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat disusun rumusan masalah sebagai berikut:

1. Rendahnya wawasan remaja akhir hingga dewasa awal terhadap pentingnya aktivitas kardio dalam menjaga kesehatan mental, terutama bagi mereka yang memiliki gejala depresi.
2. Di Indonesia, informasi visual dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya aktivitas kardio untuk membantu mengatasi depresi masih sangat terbatas. Sejauh ini belum ada media visual yang menekankan pentingnya aktivitas kardio dalam membantu menangani depresi.

Maka dari itu, rumusan masalahnya adalah bagaimana perancangan *motion graphic video* mengenai aktivitas kardio sebagai pendekatan alternatif dalam penanganan depresi?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka dapat ditentukan batasan masalah. Target STP dalam perancangan ini adalah semua jenis kelamin, remaja akhir hingga dewasa awal berusia 15-24 tahun, berstatus ekonomi atas (SES A), dan berdomisili di Jawa Barat. Secara psikografis, target audiens merupakan individu aktif di media sosial yang mudah mengalami tekanan akademik atau pekerjaan, sering menunda aktivitas fisik akibat rendahnya motivasi, dan sering kehilangan semangat. Konten perancangan akan membahas mengenai isu yang diangkat berupa kurangnya kesadaran serta motivasi remaja akhir sampai dewasa awal dalam melakukan aktivitas kardio sebagai salah satu pendekatan alternatif dalam mengelola depresi.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan dari tugas akhir ini adalah untuk membuat perancangan *motion graphic video* mengenai aktivitas kardio sebagai pendekatan alternatif dalam penanganan depresi.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Perancangan ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis. Berikut adalah manfaat dari perancangan tugas akhir ini:

1. Manfaat Teoretis

Tugas akhir ini dapat menambah wawasan mengenai penerapan strategi komunikasi visual dalam media informasi yang bertujuan untuk mengedukasi audiens. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi studi lanjutan yang membahas hubungan antara desain visual dengan perubahan perilaku target audiens, khususnya dalam konteks kesehatan mental dan aktivitas fisik.

2. Manfaat Praktis

Tugas akhir ini dibuat sebagai salah satu persyaratan kelulusan dalam menyelesaikan program studi Desain Komunikasi Visual serta memperoleh gelar Sarjana Desain. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi peneliti lain dalam Desain Komunikasi Visual, khususnya dalam perancangan informasi. Selain itu, penelitian ini juga dapat berfungsi sebagai dokumen arsip universitas yang berkaitan dengan pelaksanaan tugas akhir.

