

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Media Informasi

Media berasal dari bahasa Latin *medius*, bentuk jamak dari *medium*, yang berfungsi sebagai jembatan komunikasi antara pengirim pesan dan penerimanya. Media informasi adalah alat atau *platform* yang dibuat oleh industri untuk membuat dan menyebarkan pesan, seperti telepon, televisi, film, majalah, surat kabar, dan rekaman musik (Turow, 2022, h.10). Media tidak hanya berfungsi sebagai penghubung dalam proses penyampaian pesan, tetapi juga sebagai ruang yang memungkinkan informasi diproses dan diperkaya sebelum sampai kepada seluruh audiens yang terlibat.

Peran media informasi tidak hanya sebagai sarana untuk menyampaikan pesan, tetapi juga untuk membentuk persepsi publik dan memengaruhi cara individu bersikap maupun bertindak. Hal ini sejalan dengan temuan Wang et al. (2021) yang menunjukkan bahwa media sosial dengan arus informasi yang sangat cepat dan interaktif mampu memengaruhi opini publik, bahkan meningkatkan efek persuasi ketika terjadi *information overload*. Temuan ini sejalan dengan teori *cultivation* yang menjelaskan bahwa seseorang yang sering terpapar konten media dalam waktu lama akan cenderung melihat dunia sesuai dengan cara media menggambarannya. Terlalu sering menerima pesan dari media tertentu dapat mempengaruhi cara pandang dan sikap seseorang terhadap lingkungan sosialnya (Liao, 2023, h.5). Dengan kata lain, semakin sering masyarakat terpapar oleh media, semakin besar pengaruh media tersebut terhadap cara mereka berpikir, bersikap, dan berperilaku, baik dalam hal sosial, politik, maupun kepedulian terhadap orang lain.

Penelitian Iraka dan Wahyunengsih (2023) mengenai efektivitas penyiaran berita di radio 98.7 FM menunjukkan bahwa penyampaian informasi yang cepat, jelas, dan berbasis fakta dari sumber yang dapat dipercaya dianggap paling efektif oleh pendengar. Temuan ini menegaskan bahwa keberhasilan komunikasi tidak

hanya ditentukan oleh isi pesan, tetapi juga oleh cara pesan tersebut disampaikan. Media yang mampu menyajikan informasi secara akurat, menarik, dan mudah dimengerti cenderung lebih berhasil menarik perhatian serta membangun kepercayaan audiens terhadap pesan yang disampaikan

2.1.2 Jenis Media Informasi

Media informasi merupakan sarana komunikasi yang digunakan untuk menyampaikan pesan kepada audiens dalam skala yang besar melalui berbagai saluran media. Dalam kajian komunikasi, media informasi masuk ke dalam bentuk *mass communication*, yaitu komunikasi yang disampaikan melalui media cetak maupun media elektronik dan digital kepada lingkup yang lebih besar. Dalam bukunya yang berjudul *Introduction to Communication and Media Studies*, Sylvia (2023, h.18-19) menjelaskan bahwa perkembangan media informasi mengikuti perkembangan teknologi komunikasi, mulai pada era manuskrip dan cetak, media audiovisual seperti radio dan televisi pada era elektrifikasi komunikasi, hingga media digital pada era internet yang bersifat visual dan interaktif. Media cetak menyampaikan informasi secara statis melalui teks dan gambar, sedangkan media audiovisual dan digital memanfaatkan unsur suara, gambar bergerak, serta teknologi digital untuk meningkatkan efektivitas penyampaian pesan.

Dalam media digital, media visual seperti video, animasi, dan *motion graphic* termasuk sebagai media informasi modern yang menyampaikan pesan melalui gambar yang bergerak. Dalam bukunya yang berjudul *Motion Graphic Design: Applied History and Aesthetics*, Krasner (2013) menjelaskan bahwa *motion graphic* merupakan bagian dari komunikasi visual yang modern. Hal ini karena kemampuan *motion graphic* dalam penggabungan prinsip desain grafis dan media digital, sehingga mampu menyampaikan pesan secara efektif.

2.2 Desain

Pengertian tentang desain grafis, seperti diuraikan oleh Landa (2018, hlm. 1), merujuk pada suatu proses komunikasi yang melibatkan penyampaian pesan atau informasi secara visual kepada publik. Dalam konteks ini, desain grafis

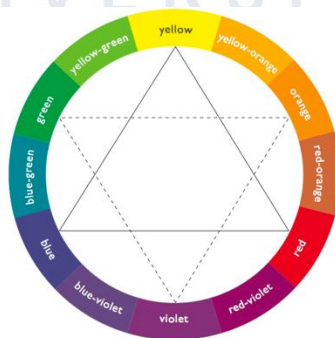
berfungsi sebagai visualisasi suatu gagasan, yang diwujudkan melalui penciptaan, seleksi, dan pengaturan elemen-elemen visual secara sistematis (Landa, 2018, h.1). Horne yang dikutip dalam analisis Landa (2018), lebih menekankan pada aspek ideologis dengan menyatakan bahwa desain grafis mencerminkan suatu keyakinan terhadap ide, pesan, dan objek yang disampaikan, di mana keyakinan tersebut diterjemahkan ke dalam suatu bahasa visual yang dapat dibaca oleh publik.

2.2.1 Elemen Desain

Berdasarkan pembahasan Landa (2018), terdapat 4 komponen yang dapat dianggap sebagai elemen inti dalam setiap rancangan dua dimensi, yaitu garis, bentuk, warna, dan tekstur.

2.2.1.1 Warna

Definisi warna yang disampaikan oleh Landa (2018, h.144) menyatakan warna sebagai elemen desain yang berfungsi sebagai medium komunikatif, menyimpan makna simbolis dan emosional, serta berperan dalam mendefinisikan identitas dan menyampaikan pesan visual. Pemahaman warna sebagai unsur desain tidak terlepas dari struktur sistematis, yang dimulai dari roda warna. Roda warna yang memuat pigmen menunjukkan tiga kategori yaitu, warna primer, warna sekunder, dan warna interval (Landa, 2018, h.144–145). Dalam konteks estetika, warna tidak hanya ditinjau dari kategori tersebut, tetapi juga dari karakteristik suhu visual yang membedakan warna hangat dan dingin (Landa, 2018, h.145).



Gambar 2.1 Contoh Warna
Sumber: Landa (2018)

Landa (2018) menjelaskan bahwa setiap warna memiliki kecenderungan suhu visual, yang menggolongkannya menjadi warna hangat dan warna dingin. Warna hangat mencakup area merah, jingga, dan kuning yang berada pada bagian kanan roda warna. Ketika digunakan bersama, warna-warna ini menghasilkan harmoni visual dan lebih mudah diseimbangkan dibandingkan kombinasi antara warna hangat dan dingin. Umumnya, warna hangat sering diasosiasikan dengan sensasi panas, energi, dan kehangatan (h. 127-128).



Gambar 2.2 Contoh Warna Hangat
Sumber: <https://htmlcolors.com/palette/97/warm-colours>

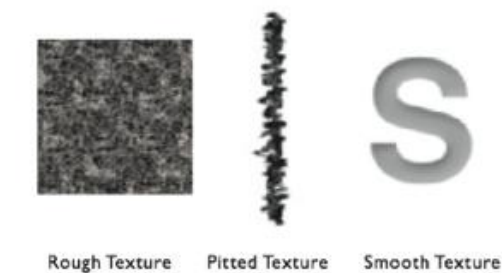
Warna dingin mencakup area biru, hijau, dan ungu yang terletak pada bagian kiri roda warna pigmen. Komposisi yang menggunakan palet warna dingin biasanya tampak selaras dan konsisten, sehingga menghasilkan kesan yang tenang atau menenangkan. Secara visual, warna dingin juga lebih mudah diseimbangkan dibandingkan warna hangat maupun kombinasi palet hangat dan dingin.



Gambar 2.3 Contoh Warna Dingin
Sumber: <https://www.color-hex.com/color-palette/2798>

2.2.1.2 Tekstur

Definisi tekstur yang disampaikan oleh Landa (2018, h.22) menyatakan bahwa tekstur adalah karakteristik permukaan yang dapat dipersepsikan secara taktil, atau sebagai representasi visi dari formalitas tersebut. Jenis tekstur taktil memiliki sifat fisik yang dapat disimak serta dirasakan secara langsung. Tekstur visual adalah ilusi tekstur nyata yang dibuat dengan tangan, dipindai dari tekstur asli atau difoto (Landa, 2018, h.22). Dengan menggunakan gambar, lukisan, fotografi, dan berbagai media pembuat gambar lainnya, seorang desainer mampu menciptakan berbagai tekstur (Landa, 2018, h.22).



Gambar 2.4 Contoh Tekstur
Sumber: Landa, 2018, h.22

2.2.2 Prinsip Desain

Prinsip desain sebagai pedoman visual dalam menyusun komponen (desain tipografi, ikonografi, citra, dan elemen visual lainnya) diuraikan oleh Landa (2014, h.29) dari enam kategori, yakni format, keseimbangan, hirarki visual, ritme, kesatuan, dan skala.

2.2.2.1 Format

Format merujuk kepada batas-batas fisik desain, seakan-akan papan kosong, baik itu kertas, perangkat bergerak, maupun baliho. Komposisi akhirnya mesti menyesuaikan logika ruang yang disediakan (Landa, 2014, h.29).

2.2.2.2 Balance

Keseimbangan, menurut Landa, dihadirkan dengan distribusi bobot visual yang adil untuk menciptakan perimbangan optik yang tidak terasa saja sepiantas, dan dapat diaplikasikan dalam tatanan simetris, di mana elemen-elemen dibagi berlawanan seperti cermin, atau dalam tatanan asimetris, di mana elemen-elemen dengan bobot visual beragam diatur agar ciptakan kesan yang setara (Landa, 2014, h.30).

2.2.2.3 Hirarki Visual

Tatanan hirarki visual berfungsi untuk mengarahkan mata dan pikiran audiens menurut prioritas penyampaian gagasan. Elemen yang lebih berukuran besar dan lebih berani jarak atau warna cenderung dicitrakan lebih dahulu. Oleh sebab itu, desain harus mengatur pen *placement* elemen dengan munculkan tema yang diinginkan (Landa, 2014, h.33). Penekanan dalam proses ini, dalam bukunya, dapat efektif dilakukan melalui pemisahan spasi, penempatan dalam *layout* tertata, atau perubahan proporsi elemen itu sendiri (Landa, 2014, h.34).

2.2.2.4 Rhythm

Ritme dalam konteks desain grafis beroperasi layaknya irama dalam karya musik atau puisi, muncul dari urutan berulang elemen visual yang jelas dan di koordinasi. Warna, tekstur, hubungan *figure* atau *ground*, penekanan, dan keseimbangan berkontribusi penting dalam membangun ritme yang terasa. Pemahaman esensial berada pada distinasi antara repetisi dan variasi. Repetisi menghadirkan elemen yang sama, sedangkan variasi menerapkan perubahan terkait warna, bentuk atau tekstur agar elemen tetap baru, memicu ketertarikan visual sekaligus kejutan untuk audiens (Landa, 2014, h.35).

2.2.2.5 Unity

Kesatuan merujuk pada kualitas di mana elemen-elemen grafis berjejaring dan berkolaborasi dalam harmoni. Prinsip kesatuan menduduki posisi sentral di dalam komposisi sebab ia bertindak

menyaring komponen yang tidak terintegrasi, sehingga menghasilkan desain yang lebih kohesif dan terarah (Landa, 2014, h.36).

2.2.2.6 Scale

Skala (*Scale*) mengacu pada ukuran elemen grafis dalam suatu komposisi yang ditentukan oleh proporsi antara dua atau lebih bentuk. Pengaturan skala memunculkan variasi visual, meningkatkan kontras, dan menambah dinamisme, juga memberi kesan ruang tiga dimensi, sehingga ruang kolom datar secara visual diakui sebagai dimensi yang lebih luas dari sekedar permukaan dua (Landa, 2014, h.39).

2.2.3 Tipografi

Landa (2014, h.44) menjelaskan bahwa *typeface*, atau lebih dikenal dengan istilah jenis huruf, merupakan seperangkat karakter yang menunjukkan konsistensi dalam ciri visual, sehingga dapat dipersepsikan sebagai kesatuan yang homogen. Meski mengalami modifikasi, setiap *typeface* tetap mempertahankan wajah khas yang membedakannya dari generasi atau redaksi huruf lain. Dalam kajiannya, Landa (2014, h.47) mengelompokkan jenis huruf dalam 8 kategori yaitu, *old style*, *transitional*, *modern*, *slab serif*, *sans serif*, *blackletter*, *script*, dan *display*. Setiap kategori menyajikan nuansa penyampaian yang berbeda. Huruf sendiri merupakan simbol penyampaian pesan sehingga perlu memiliki karakteristik dengan keterbacaan tinggi dan mudah dikenali (Landa, 2014, h.44).



Gambar 2.5 Contoh Tipografi

Sumber: <https://newenglandrepro.com/serif-vs-sans-serif-typeface/>

2.2.3.1 *Readability dan Legibility*

Readability mengacu pada seberapa mudah suatu teks dapat dibaca secara keseluruhan, yang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pengaturan ruang antar baris, ukuran tipografi, panjang *margin*, palet warna yang diterapkan, serta medium fisik atau digital di mana teks disajikan. Sebaliknya, *legibility* atau keterbacaan karakter menyentuh sejauh mana setiap huruf dalam tipe huruf tertentu dapat diidentifikasi secara akurat dan konsisten oleh pembaca (Landa, 2014, h.53).

2.2.4 *Layout & Grid*

Sesuai dengan penjelasan Landa (2014, h.174), *grid* didefinisikan sebagai sistem panduan berupa garis-garis horizontal dan vertikal yang bertujuan membagi seluruh halaman menjadi kolom dan *margin*, sama halnya dengan struktur yang umum diterapkan pada publikasi buku dan majalah. Keberadaan *grid* berfungsi mengharmoniskan penempatan elemen-elemen teks dan gambar sehingga susunan akhir menjadi sistematis dan pesan yang dimaksud dicapai secara maksimal. Pada *grid*, bagian-bagian yang membentuk anatomi sistematis diidentifikasi sebagai *margin*, kolom, baris, garis aliran, modul, serta zona spasial (Landa, 2014, h.179).

2.2.4.1 *Jenis Grid*

Jenis-jenis *grid* menurut Landa (2014, h.175–181), digolongkan ke dalam 3 kategori utama, yaitu *single column grid*, *multi column grid*, dan *modular grid*.



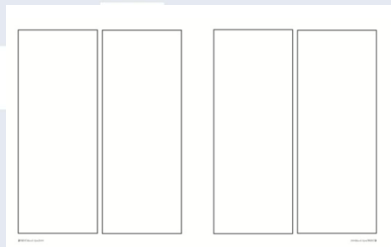
Gambar 2.6 Jenis *Grid*
Sumber: Landa (2018)

1. Single Column Grid

Single column grid merupakan sistem dasar yang mengatur teks atau elemen lain dalam suatu batas tunggal sehingga hakikatnya tampak sebagai blok utuh (Landa, 2014).

2. Multi Column Grid

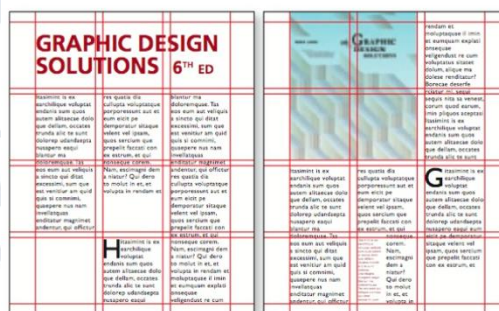
Multi column grid diterapkan untuk format yang mengandung variasi konten lebih padat, memberikan keseimbangan meski halaman dibentangkan dalam lebar lebih besar (Landa, 2014).



Gambar 2.7 *Multi Column Grid*
Sumber: Landa (2018)

3. Modular Grid

Di samping itu, *modular grid* mempunyai kesamaan dengan *multi column grid* tetapi dengan garis-garis horizontal yang menambah batas vertikal dan menciptakan karenanya modul serta tampak lebih sistematis untuk pendistribusian teks dan gambar (Landa, 2014).



Gambar 2.8 *Modular Grid*
Sumber: Landa (2018)

2.2.5 Ilustrasi

Menurut Zeegen (2009, h.6), ilustrasi berada pada posisi di antara seni dan desain grafis atau seni komersial. Ilustrasi berfungsi sebagai ekspresi untuk menyampaikan ide atau pesan, sekaligus menjadi pengingat dalam konteks sosial dan budaya (Zeegen, 2009, h.11).

2.2.5.1 Jenis Ilustrasi

Zeegen (2014) membagi ilustrasi ke dalam enam jenis, yaitu editorial, buku, fesyen, iklan, industri musik, dan personal. Klasifikasi ini menunjukkan bahwa ilustrasi tidak hanya berfungsi sebagai elemen dekoratif, tetapi juga sebagai media komunikasi visual yang disesuaikan dengan konteks dan tujuan pesan. Setiap jenis ilustrasi memiliki karakter visual, pendekatan naratif, serta strategi penyampaian makna yang berbeda sesuai dengan audiens dan medium yang digunakan.

1. Ilustrasi Editorial

Ilustrasi editorial biasanya digunakan dalam media cetak seperti majalah atau koran untuk membantu menyampaikan fakta sekaligus sudut pandang tertentu dari sebuah isu. Ilustrasi jenis ini berperan memperkuat pesan editorial dengan pendekatan visual yang interpretatif dan simbolik. Melalui gaya visual tertentu, ilustrasi editorial mampu memancing respons emosional dan pemikiran kritis pembaca terhadap topik yang dibahas (Zeegen, 2014, h. 58).

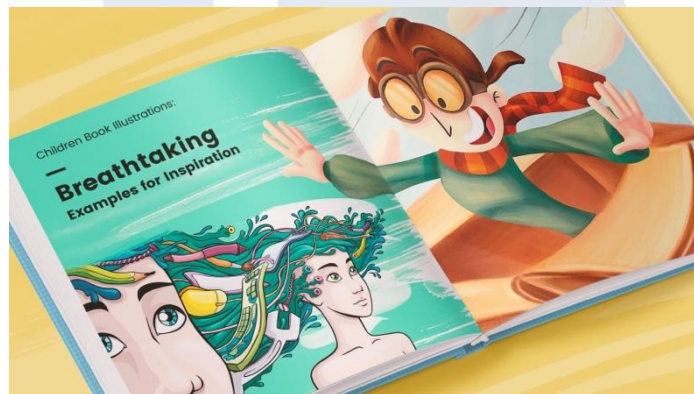


Gambar 2.9 Ilustrasi Editorial

Sumber: <https://jacquelinealcantara.com/editorialillustration>

2. Ilustrasi Buku

Ilustrasi buku menekankan relasi yang erat antara teks dan gambar yang berawal dari tradisi manuskrip. Dalam konteks ini, ilustrasi berfungsi untuk memperjelas, memperkaya, dan memperdalam pemahaman pembaca terhadap isi narasi. Hubungan visual dan verbal tersebut menjadikan ilustrasi buku sebagai elemen penting dalam membangun suasana, imajinasi, serta alur cerita secara menyeluruh (Zeegen, 2014, h. 64).



Gambar 2.10 Ilustrasi Buku

Sumber: <https://graphicmama.com/blog/children-book-illustrations...>

3. Ilustrasi Fashion

Ilustrasi *fashion* berfungsi untuk memvisualisasikan struktur, tekstur, serta jenis kain melalui sketsa. Ilustrasi ini membantu desainer maupun audiens memahami karakter material dan bentuk busana sebelum diproduksi secara nyata. Selain bersifat informatif, ilustrasi fesyen juga sering digunakan sebagai media ekspresi gaya dan identitas visual dalam industri mode (Zeegen, 2014, h. 68).



Sumber: <https://textilelearner.net/fashion-illustrator...>

Gambar 2.11 Ilustrasi Fashion

4. Ilustrasi Iklan

Sementara itu, ilustrasi iklan dibuat oleh tim kreatif, seperti art director dan copywriter, sebagai bagian dari sebuah kampanye periklanan. Ilustrasi ini dirancang untuk menarik perhatian audiens sekaligus memperkuat pesan persuasif yang ingin disampaikan. Melalui konsep visual yang strategis, ilustrasi iklan berperan penting dalam membangun citra merek dan memengaruhi keputusan konsumen (Zeegen, 2014, h. 72).



Gambar 2.12 Ilustrasi Iklan

Sumber: <https://www.thebrief.ai/blog/creative-advertising/>

5. Ilustrasi Musik

Pada ranah musik, ilustrasi digunakan untuk mewakili identitas serta karakter sebuah karya musik dalam bentuk visual. Ilustrasi ini sering diaplikasikan pada sampul album, poster konser, maupun materi promosi lainnya. Melalui pendekatan visual yang khas, ilustrasi musik membantu membangun citra artistik sekaligus memperkuat hubungan emosional antara karya musik dan audiens (Zeegen, 2014, h. 78).



Gambar 2.13 Ilustrasi Musik

Sumber: <https://www.theskinny.co.uk/music/reviews/albums/beabadoobea-beatopia>

6. Ilustrasi Personal

Ilustrasi personal merupakan hasil eksplorasi imajinasi dan ekspresi pribadi ilustrator yang berada di luar kepentingan komersial. Jenis ilustrasi ini memberi kebebasan penuh bagi ilustrator untuk bereksperimen dengan gaya, tema, dan teknik visual. Melalui ilustrasi personal, identitas artistik dan sudut pandang individual ilustrator dapat terlihat secara lebih autentik. (Zeegen, 2014, h.86).



Gambar 2.14 Ilustrasi Personal

Sumber: <https://medibang.com/page/if/fnaf/>

2.2.6 Pendekatan Visual dalam Penyampaian Informasi Kesehatan Mental

Donald Norman dalam bukunya *Emotional Design: Why We Love (or Hate) Everyday Things* menjelaskan bahwa respons emosional audiens terhadap sebuah desain memiliki pengaruh signifikan terhadap bagaimana informasi tersebut diterima, diproses, dan diingat. Norman membagi pengalaman desain ke dalam tiga tingkatan, yaitu *visceral*, *behavioral*, dan *reflective*. Tingkat *visceral* merupakan

respon emosional awal yang muncul ketika audiens pertama kali melihat sebuah visual, sedangkan tingkat *behavioral* berkaitan dengan kenyamanan dan kemudahan penggunaan. Adapun tingkat *reflective* berhubungan dengan pemaknaan, perenungan, dan keterkaitan personal audiens terhadap pesan yang disampaikan (Norman, 2004).

2.2.6.1 Pendekatan Emosional melalui Representasi Karakter

Berdasarkan pada jurnal yang berjudul *Stereotype Content Model* (Fiske et al., 2002), karakter perempuan memiliki asosiasi kuat terhadap dimensi *Warmth* (kehangatan dan empati). Hal ini berkaitan dengan sifat ketulusan, empati, dan rasa mengayomi. Karena itu, penggunaan karakter perempuan dalam media visual bertujuan untuk membangkitkan respon emosional tersebut, dengan ini audiens merasa lebih aman dan nyaman dalam menerima pesan kesehatan mental tanpa merasa dihakimi. Mengacu pada konsep *Reflective Design* yang dijelaskan oleh Norman (2013, hlm. 53–55), desain yang baik perlu membangun hubungan emosional dengan *user* nya. Dalam konteks ini, karakter visual perempuan sering diasosiasikan dengan ekspresi emosi yang lebih terbuka sehingga lebih efektif digunakan untuk menyampaikan pesan empatik dan reflektif, tanpa mengecualikan audiens laki-laki (Christov-Moore et al., 2014)

2.2.6.2 Soft Visual Approach

Soft visual approach merupakan pendekatan visual yang menekankan penggunaan bentuk yang sederhana, sudut membulat, kontras rendah, serta visual yang tidak agresif. Dalam bukunya yang berjudul *Universal Principles of Design*, Lidwell, Holden, dan Butler (2010, h.62) menjelaskan bahwa visual dengan karakter yang lembut mampu memberikan rasa nyaman dan mengurangi ketegangan visual pada audiens. Sudut yang tajam cenderung mengaktifkan amigdala (bagian otak yang memproses rasa takut/bahaya). Sebaliknya, bentuk yang melengkung atau membulat memberikan kesan positif dan rasa aman.

Temuan ini berlaku pada laki-laki maupun perempuan, dan menunjukkan adanya kecenderungan alami manusia untuk lebih menyukai bentuk yang membulat. Kecenderungan bentuk perlu dipertimbangkan dalam berbagai aspek desain, terutama pada objek dan lingkungan yang bersifat netral secara emosional. Bentuk bersudut dan runcing dapat digunakan untuk menarik perhatian dan memicu pemikiran, sedangkan bentuk membulat dapat digunakan untuk menciptakan kesan awal yang positif (Lidwell, Holden, & Butler, 2010, h. 62).

2.2.7 Prinsip *Motion Graphic*

Dalam bukunya yang berjudul *exploring motion graphics*, Gallagher dan Paldy (2007, h. 3) menjelaskan bahwa motion graphic merupakan media yang terbentuk dari perpaduan elemen gambar bergerak yang tersusun dalam ruang dan waktu. Mengacu pada definisi tersebut serta definisi sebelumnya, motion graphic dapat dipahami sebagai kombinasi visual dan audio yang mampu memperkuat penyampaian pesan serta memberikan dampak emosional yang lebih kuat kepada penonton. Gallagher dan Paldy (2007) juga mengemukakan beberapa prinsip dasar dalam perancangan *motion graphic*.

2.2.7.1 *Composition*

Dalam pembuatan komposisi, teknik *gathering* diterapkan, dimana desainer menentukan semua elemen visual seperti foto, ilustrasi, dan tipografi menjadi kesatuan. Setelah itu dilanjutkan dengan proses *chunking*, yang merupakan proses dimana setiap elemen diklasifikasikan menjadi beberapa kelompok agar informasi dapat dipahami audiens dengan baik. Pengelompokan biasa dilakukan berdasarkan warna, bentuk, ukuran, dan jenis font. Dalam pembuatan komposisi, setiap objek harus dikelompokkan dan ditempatkan secara menarik agar mampu menarik perhatian audiens.

2.2.7.2 *Frame*

Frame merupakan area dimana elemen yang telah disusun ditempatkan. *Motion Graphic* disusun oleh *frame-frame* individual, yang terdiri atas empat sisi,

atas, bawah, kanan, dan kiri. Frame memiliki bentuk yang beragam tergantung kebutuhan hasil akhir media yang akan dihasilkan. Media berupa *website*, TV, atau media yang menggunakan monitor lebar menggunakan *frame* horizontal, sedangkan sosial media atau *smartphone*, frame yang digunakan adalah vertikal.

2.2.7.3 Flow

Flow merupakan cepat atau lambatnya elemen-elemen pada *frame* digerakkan. Jika pada prosesnya terdapat bagian desain yang membuat audiens bingung atau harus berhenti untuk memahami, berarti penggunaan *flow* pada implementasi belum efektif. Flow menjadi unsur yang sangat penting agar pesan yang ingin disampaikan pada perancangan *motion graphic* efektif. Karena itu, sang desainer perlu memperhatikan pergerakan dan pergantian elemen visual dengan baik dan teratur agar mudah diikuti, sehingga penyampaian informasinya juga berjalan dengan baik.

2.2.7.4 Transition

Transisi merupakan cara berpindah dari satu adegan ke adegan berikutnya dalam *motion graphic* dan berperan penting dalam menjaga kelancaran alur. Transisi paling sederhana adalah *cut*, yaitu perpindahan cepat tanpa efek visual yang terasa mulus dan sering kali tidak disadari jika dilakukan dengan baik dan benar. Jenis transisi lain adalah *dissolve*, yang terjadi ketika dua visual saling tumpang tindih dengan perubahan opacity secara bertahap, sehingga satu gambar perlahan memudar dan berganti menjadi gambar berikutnya. Transisi ini terlihat jelas oleh penonton dan sebaiknya digunakan ketika kedua visual memiliki hubungan yang selaras agar tidak menimbulkan konflik visual. Selain itu, terdapat transisi seperti *slide*, di mana adegan kedua menutup adegan pertama secara bergeser, serta *push*, ketika adegan pertama terdorong keluar oleh adegan berikutnya dari arah berlawanan. Secara keseluruhan, pemilihan transisi harus dipertimbangkan dengan baik agar perpindahan antar adegan tetap halus dan flow *motion graphic* terjaga.

2.2.7.5 Texture

Texture digunakan untuk menciptakan ilusi pada warna atau pola tertentu. Aset visual diberikan dimensi dan penambahan karakter pada penggunaan *texture*, hal ini mampu meningkatkan nilai estetika dalam *motion graphic*. Setiap jenis *texture* mampu memberikan kesan dan respon emosional yang berbeda pada target audiens. Oleh karena itu, pemilihan *texture* perlu disesuaikan lagi dengan pesan kesan yang ingin disampaikan oleh desainer.

2.2.7.6 Sound

Elemen *sound* atau suara merupakan bagian yang penting dan berperan sebagai pelengkap dari perancangan *motion graphic*. Suara bisa membangkitkan emosi dari parah audiens dan meningkatkan efektivitas penyampaian pesannya. Oleh karena itu, penting untuk menambahkan elemen suara, baik narasi ataupun efek suara agar pesan yang disampaikan lebih efektif terutama dalam adegan yang ditampilkan.

2.2.7.7 Emotion

Setiap *motion graphic* memiliki karakter visual yang dapat memunculkan respon emosional yang berbeda. Oleh karena itu, *motion graphic* perlu menggunakan elemen visual seperti, tipografi, warna, foto, dan ilustrasi baik agar sesuai kesan yang ini diperlihatkan. *Motion graphic* sendiri akan terasa lebih kuat dan efektif jika mampu membangun hubungan emosional dengan audiens.

2.2.7.8 Inspiration

Inspirasi bisa diperoleh dengan cara yang berbeda. Setiap desainer memperoleh inspirasi dalam hidupnya dengan cara yang berbeda-beda. Inspirasi bisa bersumber atau bahkan berkembang dari berbagai bentuk ekspresi seni seperti musik, ilustrasi, cerita, dan sebagainya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pembuatan *motion graphic* adalah hasil pengolahan sebuah ide yang dipadukan dengan berbagai sumber inspirasi.

2.3 Kesehatan Mental dan Depresi

Kesehatan mental merupakan komponen krusial dalam menentukan kualitas hidup individu. Sebuah mental yang baik tidak sekadar diartikan sebagai tidak adanya gangguan psikiatri, tetapi lebih jauh mencakup kapasitas individu untuk mengelola emosi dengan baik, berpikir secara rasional, beradaptasi melalui perilaku yang konstruktif, dan membangun hubungan yang harmonis dan suportif dengan orang di sekitarnya. Dalam rangkaian hidup usia dewasa awal, khususnya kalangan mahasiswa, perhatian terhadap kesehatan mental bersifat genting karena masa ini dihantui tekanan akademik, tekanan sosial, dan dinamika berpindah ke kehidupan yang lebih mandiri.

2.3.1 Definisi Kesehatan Mental

American Psychological Association (APA, 2018) mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan pikiran yang mencakup kesejahteraan emosional, penyesuaian perilaku yang memadai, dan hampir tak terpengaruh oleh kecemasan ataupun gejala yang melemahkan. Individu yang sehat secara mental juga mampu membangun hubungan yang konstruktif dan merespons tuntutan serta tekanan kehidupan sehari-hari dengan baik.

2.3.2 Definisi Depresi sebagai Gangguan Mental

Dirgayunita (2016) mendefinisikan depresi sebagai gangguan emosional atau suasana hati buruk, ditandai dengan rasa sedih lama, kehilangan harapan, perasaan bersalah dan juga tidak ada arti. Oleh karena itu, semua proses mental (berpikir, berperasaan dan berperilaku) mampu mempengaruhi motivasi untuk melakukan aktivitas sehari-hari juga dalam hubungan dengan orang lain. Klasifikasi yang lebih resmi, berdasarkan *International Classification of Diseases* (ICD-11, WHO, 2019), mengkategorikan depresi ke dalam kelompok gangguan suasana hati, dan dalam subkategori tersebut, depresi secara khusus diarsipkan ke dalam gangguan afektif (*depressive disorder*).

2.3.3 Berbagai Jenis dan Tingkatan Depresi

Menurut Kamar Dokter Federal Jerman (*Bundesärztekammer*), Asosiasi Dokter Asuransi Kesehatan Federal (KBV), dan Kelompok Kerja Masyarakat Ilmiah Kedokteran (AWMF) dalam Panduan Nasional Penatalaksanaan Depresi Unipolar tahun 2022, ada enam jenis depresi yang paling umum:

1. *Major Depressive Disorder*

Hal ini adalah bentuk depresi yang paling umum. Orang-orang mengalami beberapa gejala umum seperti merasa sedih, kelelahan, murung, dan kurang motivasi selama setidaknya dua minggu. Mereka mungkin juga mengalami kesulitan tidur dan kehilangan nafsu makan. Tergantung pada jumlah gejala yang dialami seseorang dan tingkat keparahannya, gangguan depresi mayor dapat diklasifikasikan sebagai ringan, sedang, atau berat. Terkadang hanya ada satu episode depresi, lalu berakhir. Jika episode ini terus berulang, dokter menyebut depresi tersebut sebagai gangguan depresi berulang (*recurrent depressive disorder*).

2. *Persistent Depressive Disorder (Chronic Depression)*

Bentuk depresi jangka panjang di mana gejala berlangsung lebih dari dua tahun. Gejala dapat terus-menerus seberat *episode* depresif atau lebih ringan tetapi tetap menetap. Ada juga bentuk gangguan suasana hati persisten yang lebih ringan. Meskipun tidak separah MDD, tetap mengganggu karena berlangsung lama dan gejalanya berubah-ubah dari hari ke hari. Jika penderita *persistent depressive disorder* juga mengalami *episode* MDD pada saat yang sama, disebut *double depression*.

3. *Seasonal Affective Disorder (SAD)*

Depresi musiman yang muncul terutama pada bulan-bulan musim gugur dan musim dingin. Penyebab utamanya adalah kurangnya cahaya pada masa tersebut. Gejala biasanya mereda kembali pada musim semi.

4. *Postnatal Depression*

Banyak ibu mengalami perubahan suasana hati tak menentu dan merasa sedih setelah melahirkan (*baby blues*). Pada sebagian perempuan, kondisi ini berkembang menjadi depresi pascapersalinan yang gejalanya serupa dengan

depresi klinis di waktu lain. Kadang gejalanya begitu berat sehingga ibu kesulitan merawat anaknya. Perasaan bersalah sering muncul karena lingkungan sekitar mengharapkan mereka bahagia setelah melahirkan.

5. Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD)

Beberapa perempuan mengalami gejala depresi pada paruh kedua siklus menstruasi yang kemudian membaik setelah menstruasi dimulai. Mereka mengalami perubahan suasana hati yang ekstrem dari mudah tersinggung hingga sangat sedih, juga merasa lelah dan sulit berkonsentrasi. Gejala ini sering disertai keluhan pramenstruasi lain seperti kram perut atau nyeri payudara.

6. Bipolar Disorder (Manic Depression)

Depresi kadang merupakan bagian dari kondisi yang disebut gangguan bipolar atau depresi manik. Penderitanya mengalami fase yang bergantian antara gejala depresi dan fase suasana hati yang sangat tinggi (mania). Pada fase mania mereka merasa sangat bersemangat, penuh ide, sangat aktif dan percaya diri sampai tingkat delusional, sering iritabel dan tidak banyak tidur. Dalam fase ini mereka bisa kehilangan kontak dengan realitas dan bertindak impulsif, misalnya berperilaku berisiko atau berutang besar.

Berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision* (DSM-5-TR; American Psychiatric Association, 2022), Gangguan Depresi Mayor (*Major Depressive Disorder*) dapat didiagnosis apabila selama minimal dua minggu terdapat lima dari sembilan ciri berikut, yaitu *mood* yang depresif hampir sepanjang hari, hampir setiap hari, penurunan minat atau kesenangan yang nyata pada hampir seluruh aktivitas nyaris setiap hari, kenaikan atau penurunan berat badan tanpa program diet, gangguan tidur yang muncul nyaris setiap hari, kelambatan psikomotorik yang dapat diamati oleh orang lain, merasa tidak bertenaga sepanjang hari, emosi negatif yang meliputi rasa tidak berharga atau rasa bersalah yang terus menerus, berkurangnya kapasitas untuk berpikir jernih, berkonsentrasi, atau mengambil keputusan hampir setiap hari, selalu memikirkan untuk mengakhiri hidup atau bahkan sudah merencanakan walau

tanpa rencana yang spesifik. ICD-11 membagi *depressive episode* ke dalam 3 tingkat keparahan:

- a) *Mild* (Ringan): Gejala telah ada dan mengganggu fungsi tapi masih sedikit, yaitu individu masih bisa melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan beban tambahan.
- b) *Moderate* (Sedang): Gejala lebih jelas, lebih banyak dan intensitasnya sedang; gangguan fungsi sosial, pekerjaan, ataupun pendidikan lebih nyata daripada pada tingkat *mild*.
- c) *Severe* (Berat): Gejala banyak atau sangat kuat, intensitas tinggi, yaitu gangguan fungsi sangat signifikan, yaitu bisa disertai gejala psikotik jika spesifikator “with psychotic symptoms” digunakan.

2.3.3.1 Karakteristik Depresi Remaja Akhir hingga Dewasa Awal

Dalam jurnalnya yang berjudul *Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya*, Dianovinina (2018) menjelaskan bahwa tidak semua remaja berhasil melalui proses transisi dengan cukup lancar, kebanyakan diantara mereka dihadapkan dengan pengalaman tidak menyenangkan. Tidak siapnya mereka berhadapan dengan kesulitan hidup merupakan salah satu penyebab terjadi peningkatan risiko depresi. Sayangnya, depresi awalnya tidak ketahuan dan baru tampak setelah masalah semakin menumpuk. Secara umum, baik remaja yang mengalami depresi maupun yang baru berpotensi mengalami depresi memiliki perasaan bahwa mereka buruk, sulit untuk berkonsentrasi sebaik biasanya, muncul perasaan tidak tertarik untuk melakukan apapun, dan terjadi perubahan berat badan yang cukup drastis.

Di antara semua gejala depresi, remaja paling sering melaporkan *anhedonia*, yaitu berkurangnya kapasitas untuk merasakan kenikmatan atau motivasi beraktivitas seperti biasanya. Temuan Gupta, Eckstrand, dan Forbes (2024) menunjukkan bahwa *anhedonia* muncul terutama selama masa pubertas, dimediasi oleh transformasi pada jalur frontostriatal serta modulasi dopamin. Perubahan ini diperburuk oleh

pengalaman masa kanak-kanak yang merugikan dan inflamasi kronis yang ikut mempercepat timbulnya *anhedonia*. Lebih lanjut, dalam jurnal yang sama, Dianovinina (2018) menutup dengan kesimpulan bahwa remaja yang tergolong depresi, selain menunjukkan gejala *anhedonia* (kehilangan minat atau kesenangan), juga cenderung merasa sedih, ingin menangis, khawatir berlebihan terhadap hal buruk, mudah terganggu dan kecewa, serta sulit mengubah pola pikir negatifnya. Mayoritas dari mereka seringkali merasa tidak puas dengan penampilan, memiliki tekanan prestasi dalam belajar, serta menghadapi masalah relasi antar teman maupun orang tua.

2.3.3.2 Faktor Penyebab Depresi

Menurut WHO (2025), faktor paling umum terhadap depresi adalah interaksi kompleks antara faktor genetik, psikologis, dan sosial. Orang yang mengalami peristiwa yang kurang beruntung, seperti kehilangan pekerjaan, berduka, atau peristiwa traumatis, mempunyai risiko lebih tinggi untuk mengalami depresi. Depresi juga mampu menimbulkan stres tambahan dan gangguan fungsional yang dapat memperburuk kondisi hidup seseorang dan depresinya sendiri. Depresi juga berkaitan erat dengan kesehatan fisik. Sejumlah faktor yang memengaruhi depresi, seperti kurangnya aktivitas fisik atau konsumsi alkohol berlebihan, juga dikenal sebagai faktor risiko bagi penyakit kardiovaskular, kanker, diabetes, dan gangguan pernapasan. Sebaliknya, penderita penyakit-penyakit tersebut berpotensi mengalami depresi akibat tantangan dalam mengelola kondisi yang mereka hadapi.

Menurut penelitian longitudinal oleh Purborini, Lee, Devi, dan Chang (2021) berjudul *Associated factors of depression among young adults in Indonesia* yaitu *A population-based longitudinal study*, Masa dewasa muda (sekitar usia 15 hingga 24 tahun) menjadi fase penting dalam kehidupan manusia karena menjadi jembatan antara masa remaja dan masa dewasa. Pada periode ini, individu dihadapkan pada berbagai

harapan dari keluarga dan masyarakat. Jika harapan tersebut tidak terpenuhi, dapat muncul berbagai masalah misalnya kesehatan mental buruk dan perilaku kurang sehat. Selain itu, pada kelompok usia dewasa muda, depresi merupakan salah satu penyebab terjadinya bunuh diri. Penelitian ini juga menemukan bahwa gambaran kesehatan, merokok, menghentikan konsumsi rokok, dan morbiditas akut merupakan faktor-faktor yang berasosiasi dengan depresi. Sebaliknya, faktor yang berhubungan secara negatif (menurunkan risiko depresi) adalah persepsi kesehatan yang baik, artinya individu yang menilai dirinya sehat cenderung lebih terlindungi dari depresi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kondisi kesehatan fisik, gaya hidup (terutama perilaku merokok), serta persepsi individu terhadap kesehatan dirinya berperan penting dalam menentukan risiko depresi pada dewasa muda di Indonesia.

Penelitian oleh Putri, Nazihah, dan Arin (2022) dalam *Adolescent Depression in Indonesia* yaitu *Causes and Effects* (Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang) mengungkapkan bahwa faktor penyumbang depresi terbesar di Indonesia antara lain adalah perundungan atau *bullying*. Stres psikologis yang disebabkan oleh perilaku *bullying* dapat menjadi salah satu pemicu depresi di kalangan remaja. Bersamaan dengan itu, faktor psikososial lain berkontribusi pada munculnya gejala depresi, menjadikan remaja rentan terhadap perasaan sedih, rendah diri, putus asa, muram, kekhawatiran berlebihan. Hubungan yang kurang dekat antara remaja dan orang tua dapat menjadi salah satu penyebab depresi. Hubungan yang tidak sehat dengan orang tua dapat membuat remaja memiliki kepercayaan diri rendah dan rentan terhadap pengaruh negatif. Selain itu, jenis kelamin juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi depresi. Perempuan umumnya lebih gampang mengalami depresi karena memiliki tingkat neuroticism yang lebih tinggi daripada laki-laki, yang membuat mereka lebih rentan mengalami stres dan cenderung merenung.

2.3.1.3 Aktivitas Kardio

Menurut jurnal oleh Franklin (2022), sebuah artikel jurnal di National Center for Biotechnology Information (NCBI) mendefinisikan aktivitas fisik, yang mencakup aktivitas kardiovaskular, yaitu setiap aktivitas tubuh yang dilakukan oleh otot rangka dan mengakibatkan pengeluaran energi lebih besar daripada saat istirahat. Latihan kardiovaskular atau aerobik merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan atau menjaga kebugaran kardiorespirasi (KRF).

KRF memiliki definisi sebagai kekuatan otot, dan kesehatan kardiovaskular secara keseluruhan. KRF sering dinyatakan sebagai penyerapan oksigen maksimal (VO_2 maks) dan merupakan prediktor kuat mortalitas dan morbiditas kardiovaskular. Aktivitas fisik teratur dan latihan terstruktur mampu mengurangi risiko penyakit kardiovaskular dan memperbaiki berbagai faktor risiko kardiovaskular melalui adaptasi fisiologis yang kompleks.

1. Jenis Latihan Kardio

Menurut penelitian yang dipublikasikan dalam *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Wang et al., 2023), latihan kardiovaskular dapat dibagi menjadi empat jenis utama, yaitu aktivitas aerobik (misalnya *jogging*, bersepeda), aktivitas penguatan otot (seperti angkat beban), aktivitas fleksibilitas (seperti peregangan atau yoga), dan aktivitas keseimbangan. Keempat jenis latihan ini saling melengkapi dalam menjaga kebugaran tubuh secara menyeluruh. The American College of Sports Medicine (ACSM, 2013) juga menjelaskan bahwa aktivitas aerobik merupakan latihan yang melibatkan kelompok otot besar, dilakukan secara berulang dan ritmis, serta menggunakan energi dari metabolisme aerobik.

Sementara itu, tingkatan intensitas latihan kardio dapat dikelompokkan kedalam tiga level utama. Berdasarkan temuan dari

JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan, 2022), pembagian tersebut meliputi:

1. Intensitas rendah

Latihan ini dilakukan dengan gerakan ringan dan berfungsi sebagai tahap pemanasan atau pengenalan bagi pemula. Contohnya termasuk jalan santai, bersepeda santai, atau senam ringan selama 10–15 menit. Tujuannya adalah menyiapkan tubuh sebelum masuk ke latihan yang lebih berat serta membantu memperbaiki sirkulasi darah.

2. Intensitas sedang

Latihan dilakukan dengan target sekitar 60–80% dari denyut nadi maksimal, bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan membantu pembakaran kalori. Durasi ideal latihan berada pada kisaran 20–60 menit per sesi. Contoh latihan pada intensitas ini antara lain jogging ringan, berenang dengan kecepatan sedang, atau bersepeda dengan tempo stabil.

3. Intensitas tinggi

Jenis latihan ini mencakup program seperti *High-Intensity Interval Training* (HIIT) dan *interval training*, yang berfokus pada peningkatan $VO_2\text{max}$ secara signifikan. Contohnya adalah sprint bergantian dengan jogging, lari menaiki tangga, atau latihan sirkuit dengan jeda singkat antar gerakan. Latihan ini biasanya dilakukan oleh atlet atau individu yang sudah terbiasa dengan aktivitas fisik intens.

2. Hubungan Latihan Kardio dengan Depresi

Penelitian menunjukkan bahwa olahraga memiliki peran signifikan sebagai terapi tambahan dalam penanganan depresi, baik melalui mekanisme biologis, psikologis, maupun sosial. Dari sisi neurobiologis, aktivitas fisik terbukti meningkatkan kadar neurotransmitter seperti serotonin, dopamin, dan norepinefrin, sekaligus merangsang neuroplastisitas yang mendukung pertumbuhan neuron baru serta memperkuat koneksi saraf. Perubahan ini berkontribusi pada peningkatan kemampuan kognitif, regulasi emosi, serta pengelolaan stres.

Dari sisi psikologis, olahraga mampu mengalihkan perhatian dari pikiran negatif, menumbuhkan rasa pencapaian, meningkatkan harga diri, serta memperbaiki kualitas tidur yang sering terganggu pada penderita depresi. Selain itu, olahraga juga mengurangi dampak peradangan kronis yang diketahui berperan dalam munculnya gejala depresi melalui aktivasi jalur anti-inflamasi. Berbagai jenis olahraga, seperti aerobik, resistance training, yoga, maupun latihan berbasis *mindfulness* (*tai chi*, *qigong*), terbukti efektif menurunkan gejala depresi dengan efek yang bervariasi sesuai kebutuhan individu (Hossain, Lee, Choi, Kwak, & Kim, 2024).

Efek jangka panjang dari olahraga pun konsisten menunjukkan penurunan gejala depresi serta peningkatan kualitas hidup, bahkan dalam beberapa studi hasilnya sebanding dengan terapi kognitif maupun obat antidepressan (Hossain, Lee, Choi, Kwak, & Kim, 2024). Temuan ini selaras dengan kesimpulan bahwa olahraga memiliki efek terapeutik terhadap depresi pada berbagai kelompok usia (terutama 18–65 tahun), baik sebagai terapi tunggal, terapi tambahan, maupun terapi kombinasi, dengan manfaat yang sebanding dengan pengobatan tradisional. Cukup dengan olahraga intensitas sedang gejala depresi dapat berkurang, meskipun intensitas yang lebih tinggi mampu memberi dampak lebih besar terhadap fungsi menyeluruh. Oleh karena itu, rekomendasi yang diajukan adalah olahraga aerobik atau olahraga berbasis *mindfulness* sebanyak 3–5 kali per minggu dengan durasi intensitas sedang selama 4–16 minggu, yang idealnya dilakukan dengan protokol individual maupun bentuk kelompok supervisi untuk meningkatkan kepatuhan terhadap program terapi (Xie, Wu, Sun, Zhou, Wang, Xiao, & Wang, 2021).

2.4 Penelitian yang Relevan

Berdasarkan penjabaran yang telah dijelaskan pada poin-poin sebelumnya, maka perlunya penelitian yang relevan. Penelitian yang relevan memiliki fungsi untuk menentukan sebuah pedoman perancangan agar memiliki standar yang sesuai. Oleh sebab itu, kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian yang relevan adalah masih banyak penelitian yang membahas mental health saja, belum termasuk dengan kardio. Sedangkan, kebaruan yang ingin dicapai dari perancangan ini adalah memberikan sebuah solusi melalui pemberian informasi mengenai mental health dengan menggunakan pendekatan aktivitas kardio.

Tabel 2.1 Penelitian yang Relevan

No	Judul Penelitian	Penulis	Hasil Penelitian	Kebaruan
1	Perancangan <i>Motion Graphic Series</i> sebagai Media Edukasi tentang Depresi bagi para Remaja	Joshua Rxy Lindartono (2022)	<i>Motion graphic</i> yang dirancang sesuai karakter target audiens mampu membantu remaja mengenali dan memahami depresi dengan lebih baik, serta meningkatkan kepedulian terhadap isu kesehatan mental. Media pendukung seperti iklan dan Instagram juga berperan dalam memperkuat penyebaran pesan edukatif	Penelitian penulis nantinya akan menghadirkan solusi, bukan cuma edukasi, yaitu berupa aktivitas kardio sebagai penanganan dari depresi sendiri
2	Perancangan Iklan Layanan Masyarakat Tentang Pencegahan Bunuh Diri Akibat Depresi pada Usia Dewasa Awal melalui Media Audio Visual	Muhammad Abu Dhoyfan (2019)	Penelitian ini menghasilkan perancangan iklan layanan masyarakat audio visual untuk meningkatkan kepedulian terhadap pencegahan bunuh diri akibat	Penelitian penulis nanti akan bersifat <i>soft selling</i> agar nantinya mudah diterima oleh masyarakat. Saya tidak akan menggunakan kata-kata yang berbubungan dengan bunuh

			depresi. Hasilnya menunjukkan bahwa selain visual, kekuatan <i>script</i> dan pesan berperan penting agar pesan mudah dipahami dan berdampak pada audiens.	diri karena pendekatannya mengincar hati dan emosional para target audiens.
3	Perancangan Kampanye Sosial Jogging Sebagai Olahraga Kardio Pendukung Diet melalui Media Poster	Roberto Romario (2019)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa obesitas dipengaruhi oleh rendahnya aktivitas fisik dan pola hidup tidak sehat. Jogging sebagai olahraga kardio yang mudah dan terjangkau terbukti efektif untuk membantu mencegah dan mengatasi obesitas sehingga perlu didukung melalui media kampanye yang persuasif.	Perancangan penulis nantinya tidak hanya bersifat persuasi namun bersifat edukasi juga, agar para target audiens mudah mengikuti arahan pada video dengan baik