

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Kesehatan adalah salah satu hal yang sangat berharga di dalam hidup. Kesehatan merupakan nikmat besar dari Tuhan yang wajib dijaga karena ketika sakit, berbagai aktivitas sehari-hari akan terganggu. Memperhatikan kesehatan sangatlah penting buat setiap orang, terutama bagi mereka yang memiliki banyak aktivitas jangan sampai menyepelekan masalah kesehatan. Segala sesuatu haruslah seimbang mulai dari hal-hal kecil seperti aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang tepat sangat penting karena memiliki banyak manfaat baik bagi tubuh dan dapat menjadi pengaruh kualitas dari hidup seseorang.

Sayangnya sebagian orang menyepelekan pentingnya memperhatikan kesehatan tubuh. Kebanyakan orang lupa dengan kalimat “lebih baik mencegah daripada mengobati” padahal kalimat itu sangat penting untuk diingat. Beberapa orang ketika mengerjakan berbagai kegiatan kurang peduli dengan apa yang akan terjadi pada dirinya dikemudian hari. Banyak orang juga tidak menyadari bahwa salah satu penyebab penyakit ialah memiliki perilaku dan juga kebiasaan yang berpengaruh buruk pada kesehatan. Kesehatan identik dengan keadaan fisik seseorang. Penyebab permasalahan fisik itu mempunyai kaitan erat dengan pola perilaku yang semakin lama berkembang menjadi gaya hidup. Perkembangan zaman memberikan banyak perubahan terhadap gaya hidup manusia yang menjadikannya beraktivitas tapi kurang bergerak karena semuanya telah dibantu oleh teknologi yang diciptakan untuk memudahkan segala aktivitas manusia. Munculnya teknologi canggih seperti *smartphone*, jaringan internet di mana-mana memanjakan manusia sehingga mengurangi aktivitas fisiknya dan perilaku seperti itu memicu timbulnya gaya hidup *sedentary*.

Gaya hidup dimana seseorang dalam kesehariannya tidak banyak melakukan gerakan berupa aktivitas fisik yang tepat dan sesuai porsinya merupakan gaya hidup *sedentary*. Perilaku seperti bersantai dan berleha-leha baik duduk maupun berbaring, menatap layar komputer di tempat kerja sambil duduk, membaca, menulis dalam waktu yang lama, menonton televisi di rumah dan bermain *game*

baik *computer* maupun *handphone* termasuk dalam gaya hidup *sedentary*. Melakukan sebuah perjalanan menggunakan alat transportasi pun juga termasuk perilaku *sedentary* apalagi untuk jarak dekat yang bisa dilakukan dengan berjalan kaki. Beberapa kegiatan tersebut umumnya mengharuskan seseorang fokus sehingga tidak melakukan gerakan lainnya. Contohnya ketika melakukan pekerjaan di depan komputer yang mana minim adanya pergerakan apalagi jika dalam waktu yang lama dan memfokuskan diri untuk pengerjaan tugas. *Sedentary* merupakan gaya atau pola hidup di mana seorang tidak melakukan aktivitas fisik dalam jumlah cukup. Menurut (*Centre for disease control*, 2015, diakses pada 2 April 2020) ketika seseorang memiliki tingkat aktivitas fisik yang tidak sesuai dengan standar yang ditentukan oleh WHO maka orang tersebut harus meluangkan waktunya minimal 150 menit untuk latihan moderat atau bisa juga dengan latihan fisik yang lebih kuat selama 75 menit. Sebagian besar profesional dibidang kesehatan sepakat bahwa berjalan 10.000 langkah sehari adalah sesuatu yang ideal dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dan mengurangi risiko kesehatan yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) seperti dikutip oleh (Junian, 2018, diakses pada 5 April 2020) bahwa 60% hingga 85% dari populasi manusia di seluruh dunia tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup yang menjadikannya faktor risiko utama keempat kematian global. Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 juga menunjukkan lebih dari 24% penduduk Indonesia menjalani perilaku hidup *sedentary* selama lebih dari 6 jam per hari (Utantoro, 2018, diakses pada 8 April 2020). Perilaku *sedentary* di kalangan penduduk Indonesia cukup tinggi. Fakta ini memberikan risiko adanya peningkatan penyakit degeneratif pada masyarakat Indonesia akibat *sedentary*.

Aktivitas fisik yang kurang akan memicu timbulnya berbagai macam penyakit, seperti diabetes dan gula darah, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, obesitas atau kelebihan berat badan dan lainnya. Penyakit-penyakit tersebut merupakan salah satu masalah kesehatan yang dialami oleh kebanyakan warga Negara Indonesia dan negara lainnya di dunia. Penyakit tersebut dapat berkembang karena gaya hidup dan perilaku tidak sehat. Seseorang yang aktivitas fisiknya kurang juga akan rentan terdapat beberapa penyakit yang merupakan salah satu penyebab kematian sebanyak 20% orang berumur 35 tahun ke atas (Kompasiana, 2020, diakses pada 5

April 2020). Cara untuk dapat terhindar dari penyakit tersebut salah satunya harus meninggalkan pola hidup *sedentary* dengan cara aktif bergerak namun tidak jarang bahkan ketika seseorang sudah mengetahui dampaknya namun tetap kurang kesadaran untuk beraktivitas fisik.

Menurut Moffit dan Brown (2015), aktivitas listrik di otot kaki manusia berhenti setelah beberapa saat setelah duduk, dan hanya membakar 1 kalori saja per menit. Selain itu duduk juga menyebabkan menurunnya kondisi otot. Setelah 3 jam duduk, peredaran darah menjadi berkurang dan melambat, dan setelah 24 jam tidak aktif secara fisik, hormon insulin berkurang sampai 40% yang menyebabkan meningkatnya risiko terkena diabetes tipe 2. Setelah 2 minggu duduk 6 jam per hari, kolesterol LDL yang merupakan kolesterol jahat meningkat dan enzim-enzim yang berfungsi mengurai lemak dalam tubuh berkurang sehingga sulit untuk menurunkan berat badan. Setelah 1 tahun duduk 6 jam per hari, ada kemungkinan massa tulang berkurang. Setelah 10-20 tahun duduk 6 jam per hari, risiko terkena penyakit kardiovaskular akan meningkat sampai 64% dan risiko terkena kanker payudara dan prostat meningkat sampai 30%.

## **I.2 Identifikasi Masalah**

Di bawah ini merupakan beberapa identifikasi masalah yang diambil dari latar belakang yang nantinya akan dijadikan bahan untuk perancangan:

- Pengaruh perkembangan teknologi terhadap gaya hidup masyarakat karena beberapa tuntutan seperti pekerjaan dapat mempengaruhi aktivitas gerak yang berujung pada kualitas kesehatan.
- Gaya hidup *Sedentary* berpengaruh terhadap kesehatan jangka panjang dan yang paling serius berakibat kematian.
- Kurangnya pengetahuan masyarakat secara keseluruhan mengenai dampak *sedentary* dan rekomendasi tingkat aktivitas fisik harian.
- Kurangnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya beraktivitas fisik

### **I.3 Rumusan Masalah**

Setelah melihat dari identifikasi masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat diambil rumusan masalah yaitu bagaimana cara mengajak masyarakat khususnya usia dewasa awal untuk melakukan aktivitas fisik agar bisa terhindar dari dampak yang ditimbulkan oleh gaya hidup *sedentary*?

### **I.4 Batasan Masalah**

Batasan masalah merupakan hal yang penting dan berguna untuk membatasi ruang lingkup masalah agar tidak terlalu luas sehingga bisa lebih fokus dan mendalam terhadap apa yang ingin dibahas. Berikut merupakan Batasan masalah pada perancangan ini:

- Gaya hidup *Sedentary* dan penyakit yang ditimbulkan serta rekomendasi tingkat aktivitas fisik.
- Hanya membahas hal-hal yang termasuk dalam gaya hidup *sedentary*.
- Keterkaitan antara perkembangan teknologi dengan timbulnya gaya hidup *sedentary*.

### **I.5 Tujuan dan Manfaat Perancangan**

Perancangan ini dalam pelaksanaannya diharapkan mendapatkan tujuan dan manfaat sebagai berikut:

#### **I.5.1 Tujuan Perancangan**

Perancangan ini memiliki tujuan untuk memberi pengetahuan kepada masyarakat mengenai gaya hidup *sedentary* termasuk kategori dan pengelompokan dalam *sedentary*. Dengan terlebih dahulu memberikan informasi diharapkan masyarakat paham bahwa kegiatan seperti duduk dalam waktu yang lama termasuk perilaku mengetahui *sedentary* serta tergerak untuk melakukan aktivitas fisik sesuai dengan rekomendasi.

### **I.5.2 Manfaat Perancangan**

Dalam perancangan ini diharapkan dapat memberikan manfaat di antaranya:

- Bagi perancang  
Bagi penulis sendiri perancangan ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan tentang gaya hidup *sedentary* serta sebagai wadah untuk menerapkan ilmu yang sudah dipelajari dan juga sebagai portofolio yang dapat digunakan ketika melamar pekerjaan.
- Bagi masyarakat.  
Masyarakat dapat memahami segala tentang *sedentary* dan segala yang ada di dalamnya sehingga dapat terhindar dari dampak yang bisa terjadi di masa yang akan datang.
- Bagi keilmuan  
Manfaat untuk Jurusan Desain Komunikasi Visual untuk pembelajaran serta referensi perancangan lainnya.