

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan era teknologi saat ini membawa perubahan serta kebiasaan yang dilakukan terhadap berbagai kalangan di masyarakat dalam beraktifitas. Berbagai macam pekerjaan yang tadinya dibutuhkan kemampuan aktifitas fisik cukup besar, namun sekarang sudah hampir semua aktifitas fisik tergantikan oleh perangkat otomatis. Banyak diantaranya manusia saat ini lebih memilih untuk mengakses layanan serta menggunakan aplikasi *online* seperti komunikasi, belanja, transfer uang atau pembayaran, berpergian, makan, belajar dan lainnya dapat dilakukan dengan seperangkat alat elektronik kecil yang biasa dikenal dengan istilah gadget. Perkembangan teknologi ini sudah seperti membentuk gaya hidup baru yang serba instan. Seperti berpergian, yang dulunya masih harus mencari ojek di pinggir jalan serta jalan kaki sampai jalan raya sehingga dapat menemukan angkot dan bis, kini tanpa repot-repot keluar rumah pengemudi motor maupun mobil sudah siap mengantar serta menjemput tanpa harus keluar rumah atau gedung. Bahkan saat ini hampir semua orang diperkotaan memiliki kendaraan pribadi yang selalu digunakan kemanapun dan kapanpun. Jika sudah terbiasa dengan kemudahan masyarakat bisa saja beranggapan bergerak hanya membuang energi saja. Bagi beberapa manusia kebiasaan beraktifitas seperti itu telah menjadi bagian rutinitas sehari-hari sehingga terlanjur merasa nyaman dan tidak sedikit orang-orang menjadi ketergantungan terhadapnya. Dengan gaya hidup yang serba instan seperti itu dapat menjadikan sebagian orang untuk malas bergerak.

Malas bergerak merupakan keadaan seseorang enggan untuk melakukan suatu aktifitas yang dianggap merepotkan dalam kondisi tertentu. Perasaan malas mungkin hal yang biasa dialami jika seseorang mengalami tekanan atau kurangnya motivasi ketika hendak melakukan sesuatu. Seperti halnya malas keluar rumah dikarenakan hampir semua aktifitas dapat dilakukan tanpa harus keluar rumah karena sudah difasilitasi dengan gadget yang dapat mempermudah berbagai aktifitas. Gaya hidup modern yang

didukung teknologi informasi yang menjadi serba instan, membuat tidak sedikit orang menjalani kehidupan dengan bermalas-malasan alias tidak aktif secara fisik.

Perilaku malas bergerak disebabkan oleh faktor lingkungan, cuaca, kurangnya motivasi untuk bergerak serta faktor psikologis dari setiap individu. Seperti halnya anak remaja cenderung lebih banyak menggunakan waktu untuk belajar menjelajahi dunianya baik dalam beradaptasi, percintaan, pelajaran, kemampuan dan hiburan. Beberapa faktor psikologis yang harus diselesaikan dengan diri sendiri ini dapat membuat para remaja lebih lama untuk berada di depan layar seperti halnya komunikasi. Saat ini terdapat lebih dari satu aplikasi sosial media dan bahkan lebih di permudah dengan aplikasi khusus komunikasi seperti discord, video chat, zoom sehingga dapat dilakukan secara multi tasking sambil membuka aplikasi yang lain. Berbeda dengan orang tua yang cenderung bekerja lebih sedikit keperluan untuk berada tetap di depan layar. Anak-anak remaja kini tidak sedikit diantaranya menjadi lebih sering begadang dan kemudian jam tidur terganggu akibat terlalu lama bermain di depan layar entah itu memperbaiki moodnya, banyaknya aplikasi yang digunakan, atau banyaknya aktifitas yang perlu dilakukan dalam layar tersebut. Aktifitas remaja seperti belajar, mengerjakan tugas, bermain, bergaul dengan teman sebaya, komunikasi dan sebagainya, kini semua itu dapat dilakukan tanpa perlu bergerak keluar kamar, jika seseorang tidak memiliki motivasi yang cukup untuk bergerak, dikhawatirkan masyarakat menjadi kurang memperhatikan kesehatan akan pentingnya bergerak akibat kemudahan yang diberikan oleh teknologi saat ini.

Gaya hidup mager ini dapat memicu penyakit berbahaya seperti meningkatkan risiko stroke, serangan jantung, diabetes, obesitas serta osteoporosis. Berbagai penyakit ini dapat diderita dalam kurun waktu yang lama, biasanya lebih dari 6 bulan atau bahkan beberapa tahun kedepan. Berbeda dengan penyakit serius yang gejalanya dapat muncul tiba-tiba, beberapa penyakit ini terkadang tidak memperlihatkan gejala pada tahap awal dan gejalanya muncul saat penyakit tersebut memburuk. Seperti kegiatan duduk-duduk atau rebahan yang lama dapat menyerang kepadatan tulang dikarenakan durasi yang lama dalam menjalankan aktifitas dengan posisi yang

sama dapat memicu osteoporosis. Begitu juga mata bila tidak diistirahatkan dapat menyerang otak. Radiasi *Handphone* dapat menyebabkan gangguan saraf di kepala atau otak menjadi tegang sehingga aliran darah tak tersalurkan dengan baik. Dengan begitu tubuh akan mudah merasa lelah, gelisah, hingga merusak kualitas tidur. Singkatnya malas bergerak dapat mengganggu sistem pertumbuhan serta organ tubuh dikarenakan penggunaannya yang tidak optimal serta berlebih. Tidak sedikit dari para orangtua yang dimasa mudanya mungkin terbiasa menggunakan gadget kemudian melakukan hal sama kepada sang anak dengan mengandalkan gadget yang dapat menghiburnya sudah tidak perlu repot untuk mengasuh anaknya.

Menanggapi hal ini siaran berita seperti CNN, Liputan6, Sindonews, BeritaSatu juga memaparkan akan pentingnya aktif bergerak. Selain itu upaya Kementerian Kesehatan ikut menangani hal ini dengan kampanye Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Dalam pemaparannya informasi malas bergerak sudah dijelaskan ke publik berbagai dampak serius, serta standar kebutuhan gerak pada tubuh baik melalui *digital website* maupun siaran televisi. Berbagai siaran Youtube seperti *channel* dr. Boy Abidin, Si Juki, BeritaSatu juga telah menyampaikan dampak serius jika malas bergerak dan edukasi lainnya terkait malas gerak. Artinya berbagai media telah menyampaikan informasi terkait malas gerak. Namun WHO mengemukakan fakta mengejutkan tentang fenomena mager pada kalangan remaja dunia.

WHO merilis sebuah fakta tentang fenomena mager pada kalangan remaja dunia yang dipublikasikan pada 21 Novemer 2018 dalam *Lancet Child & Adolescent Health*. Badan Kesehatan Dunia atau WHO menyebutkan, gaya hidup mager (malas gerak) merupakan salah satu dari 10 penyebab kematian terbanyak di dunia. Sebuah penelitian yang dapat mengumpulkan data 1,6 juta manusia dari 146 negara. Lebih dari 80% remaja berusia antara 11-17 tahun tidak mengikuti saran WHO untuk bergerak aktif minimal 1jam/hari. Berdasarkan jenis kelamin, rata-rata remaja yang mager ialah remaja perempuan sekitar 85% dari total perempuan yang disurvei. Sedangkan untuk prosentase laki-laki adalah 78%. Negara yang memiliki jumlah remaja mager paling banyak adalah Korea Selatan dengan presentase remaja mager sekitar 94%, sedangkan

negara dengan jumlah remaja yang paling aktif bergerak adalah Bangladesh (66%), Indonesia memiliki jumlah remaja mager sekitar 84%.

Pada kuesioner dalam perancangan ini ditemukan masih banyak yang belum mengetahui standar aktifitas fisik yang diperlukan dan minimnya pengetahuan masyarakat akan dampak dari malas bergerak. Pentingnya perancangan ini untuk menginformasikan kebutuhan aktifitas fisik yang dibutuhkan serta dampak serius dari mager agar masyarakat memiliki pengetahuan yang cukup untuk beraktifitas agar terhindar dari penyakit yang berbahaya. Dikhawatirkan bila masyarakat khususnya kalangan remaja tidak menyadari dampak yang serius dari mager serta kebutuhan aktifitas fisik yang benar, remaja tersebut tidak memiliki motivasi yang cukup untuk bergerak dan akan berlanjut ke generasi selanjutnya.

I.2 Identifikasi Masalah

Menurut paparan diatas, perancang meringkas permasalahan yang menjadi dasar perancangan sebagai berikut diantaranya:

- Banyaknya perubahan aktifitas yang dilakukan dengan menggunakan gadget dapat membatasi orang untuk bergerak berdampak buruk bagi kesehatan yang berisiko memicu penyakit berbahaya.
- Minimnya pengetahuan dikalangan remaja akan kebutuhan fisik yang dibutuhkan serta dampak serius dari mager.

I.3 Rumusan Masalah

Teknologi telah menjadi bagian dari kehidupan yang mana apapun menjadi serba instan. Kebutuhan aktifitas fisik harus tetap terpenuhi untuk penunjang kesehatan. Berdasarkan identifikasi yang di cantumkan diatas yang dapat dikemukakan yaitu bagaimana menginformasikan edukasi malas gerak terkait kebutuhan aktifitas fisik serta dampak mager agar masyarakat khususnya remaja memiliki acuan untuk memenuhi kebutuhan fisiknya dalam beraktifitas melalui media komunikasi visual yang kreatif, komunikatif dan efektif?

I.4 Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah, perancang membatasi masalah agar perancangan ini berjalan dengan efektif. Penelusuran yang dilakukan berfokus pada Malas gerak pada remaja. Batasan untuk umur remaja 15-24 tahun. Perancangan ini dilakukan dari bulan November 2020 sampai dengan akhir semester.

I.5 Tujuan & Manfaat Perancangan

I.5.1 Tujuan Perancangan

Tujuan perancangan ialah beberapa hal yang ingin dicapai oleh perancang dalam melakukan proses perancangan. Oleh karena itu, tujuan perancangan ini diantaranya:

- Memberi edukasi serta wawasan kepada masyarakat khususnya remaja agar tetap memperhatikan kebutuhan fisiknya agar tidak malas bergerak.
- Menginformasikan kebutuhan aktifitas fisik yang wajib dilakukan serta dampak dari mager.

I.5.2 Manfaat Perancangan

Manfaat perancangan yang dilakukan:

- Dapat menjadi referensi tentang fenomena Mager (Malas gerak).
- Menambah pemahaman mengenai kebutuhan aktifitas fisik yang benar serta mendapat edukasi yang cukup untuk beraktifitas.