

## **BAB II. FENOMENA MALAS GERAK PADA REMAJA**

### **II.1.1 Pengertian Malas**

Malas merupakan salah satu faktor yang terdapat di dalam diri seseorang yang menjadikan seseorang tidak aktif dalam beraktivitas. Rasa malas dapat dialami siapa saja baik anak-anak, remaja, dewasa ataupun orangtua. Malas dipengaruhi oleh faktor internal yakni motivasi dari orang tersebut dan faktor eksternal yang berasal dari luar individu seperti cuaca, suasana dan segala sesuatu di lingkungannya.

Dalam ilmu psikologi, seseorang berperilaku dikarenakan adanya energi yang mendorong untuk dapat melakukannya. Energi ini yang disebut motivasi, yaitu sesuatu yang dapat mendorong seseorang bertingkah laku dalam mencapai suatu tujuan.

### **II.1.2 Faktor-Faktor yang menyebabkan Malas Gerak**

Banyaknya perubahan gaya hidup saat ini yang terjadi akibat kemajuan teknologi dapat membatasi pergerakan seseorang. Sehingga seseorang butuh alasan khusus untuk bergerak. Dokter olahraga Andi Kurniawan mengatakan ada tujuh faktor mengapa individu menjadi malas bergerak dalam kampanye "Brrrgerak 30" di Jakarta, Rabu, 4 November 2015. Andi Kurniawan menyebutkan selain faktor cuaca dan takut cedera ada lima faktor lainnya yang menyebabkan seseorang malas bergerak diantaranya:

#### ➤ Kurangnya Motivasi

Kurangnya motivasi pada diri sendiri dalam melakukan aktivitas fisik menjadi hal pertama mengapa seseorang malas untuk bergerak. Motivasi bisa berupa tujuan seseorang melakukan aktifitas tersebut. Misalnya seperti mandi untuk menyegarkan tubuh atau olahraga dengan teman, 'teman' juga dapat menjadi motivasi untuk seseorang bergerak.

#### ➤ Tak Punya Waktu

Padatnya rutinitas yang dimiliki membuat seseorang hampir tidak ada waktu untuk melakukan aktifitas fisik. Jika dilihat aktivitas remaja sekolah dari pagi sampai sore dan malam menuntaskan tugas atau pekerja yang hanya memiliki waktu pada hari Sabtu atau Minggu. Hal ini dapat menyita waktu tanpa disadari ditambah segala aktifitas yang telah dipermudah oleh gadget dapat membuat seseorang lupa untuk tetap bergerak.

➤ Pengaruh Media Sosial

Media sosial juga mempengaruhi faktor yang membuat seseorang malas beraktifitas bahkan lupa untuk memenuhi kebutuhan fisiknya. Tanpa disadari banyak orang dapat menghabiskan waktu hanya dengan melakukan aktivitas di media sosial untuk memenuhi kebutuhannya. Melihat fungsi dari media sosial ialah aktifitas rutin seperti komunikasi serta belanja tanpa perlu keluar rumah.

➤ Kurang Berenergi

Akibat padatnya rutinitas yang dijalani sehari-hari membuat orang malas bergerak dengan alasan kurang berenergi atau kurang bersemangat alias sudah lelah. Ini biasa terjadi ketika orang kantoran yang lelah akibat penggunaan mata serta posisi duduk terlalu lama sehingga lebih memilih tidur atau beristirahat. Hal ini sama saja seperti tidak bergerak hanya saja berubah dari duduk menjadi rebahan.

➤ Fasilitas

Fasilitas yang dimaksud adalah alat yang untuk membantu menjalankan aktifitas. Seperti fasilitas wifi bagi orang yang selalu membutuhkan internet itu penting baginya, dan ketika tidak ada fasilitas wifi orang tersebut enggan untuk pergi karena tidak memiliki kuota internet. Atau tidak memiliki sepatu lari untuk berolahraga lari pagi. Padahal gerakan biasa seperti mengurangi penggunaan kendaraan untuk tetap berjalan kaki juga dapat membantu dalam memelihara kesehatan tubuh.

Jadi berdasarkan beberapa faktor yang mempengaruhi individu malas dapat disimpulkan bahwa penyebab rasa malas bergerak tidak hanya berasal dalam individu itu sendiri melainkan dari faktor eksternal atau dari luar yang turut memberi dorongan kepada individu untuk menjadi malas bergerak.

### **II.1.3 Pentingnya Kebutuhan Fisik**

Malas bergerak dapat menjadikan tubuh kekurangan kebutuhan fisiknya sehingga dapat memicu dampak negatif bagi kesehatan. Steve Stork dan Stephen W. Sanders (2008, h.197-199) menjelaskan “Aktivitas fisik sangat penting untuk pertumbuhan perkembangan secara keseluruhan, mengoptimalkan penguasaan keterampilan dan

sikap yang dapat menyebabkan perilaku yang lebih sehat dalam hidup, dan juga memfasilitasi perkembangan kognitif dan sosial”.

Menurut Badan Kesehatan Dunia, setiap manusia dalam rentang usia 18 hingga 64 tahun wajib memenuhi kebutuhan aktivitas fisik berikut ini:

- 30 menit aktifitas sedang dalam per-hari, jika banyak duduk-duduk durasi menjadi dua kali lipat.
- 150 menit aktivitas fisik sedang atau 75 menit aktivitas fisik berat per-minggu
- Latihan otot atau fitness sebanyak tiga hingga empat kali per-minggu

Aktivitas fisik dibagi menjadi tiga kelompok berdasarkan tingkat intensitasnya, yaitu ringan, sedang, dan berat. Berikut adalah penjelasan lengkap dan contoh tiap tingkatan aktivitas fisik tersebut diantaranya:

#### 1. Aktivitas fisik ringan

Ketika melakukan aktivitas fisik ringan, individu tidak merasakan kelelahan atau jantung berkedip lebih kencang dari hari biasanya. Tubuh juga tidak membakar banyak kalori yang kemudian menjadi energi. Aktivitas fisik ringan diantaranya menyiram tanaman, menyapu, jalan santai, mengemudikan mobil atau kendaraan bermotor, dan peragaan otot.

#### 2. Aktivitas fisik sedang

Olahraga ringan atau Aktivitas fisik sedang biasanya ditandai detak jantung yang lebih cepat, napas lebih menggebu, dan suhu tubuh naik. Individu tersebut mungkin akan terasa sedikit lelah. Contoh aktivitas fisik sedang antaranya jalan cepat, bersepeda mendaki gunung, naik tangga, jogging, senam otot, voli..

#### 3. Aktivitas fisik berat

Olahraga berat atau aktivitas fisik berat, badan akan membakar banyak kalori karena tenaga yang dibutuhkan sangat besar. Biasanya aktivitas fisik berat diantaranya seperti main sepak bola, lari pagi, berenang, naik gunung, badminton. Bisa juga pekerjaan yang butuh tenaga ekstra seperti kuli bangunan, mendorong gerobak, atau mengangkat barang berat.

### **II.1.4 Risiko Tubuh Kurang Bergerak**

Malas bergerak dapat memicu berbagai dampak negatif akibat kebutuhan gerak pada tubuh tidak terpenuhi bergerak, kebanyakan duduk seharian dan rebahan jika malas gerak berdampak langsung yang merugikan kesehatan. Berikut macam-macam resiko yang wajib diperhatikan jika sudah mager:

#### **1. Menurunnya fungsi otak**

Saat individu bekerja dengan posisi duduk tulang belakang akan terasa tegang dikarenakan terlalu lama duduk yang mengakibatkan pose tulang belakang menjadi membungkuk atau melengkung. Karena itulah paru-paru tidak mendapatkan ruang yang cukup untuk mengembang. Ketika paru-paru terjepit atau terhimpit, maka seluruh bagian tubuh hanya menerima takaran oksigen yang relatif sedikit, terlebih jika sirkulasi udara juga menjadi terganggu jika tidak cukup bergerak. Kurangnya oksigen yang masuk atau diterima otak dapat menyebabkan turunya fungsi otak akibatnya konsentrasi dapat menurun drastis.

#### **2. Tingginya resiko stroke serta serangan jantung**

Studi yang dilakukan oleh ‘Aerobics Research Center’ di Amerika Serikat menunjukkan aktivitas fisik dapat mengurangi tingkat terkena serangan stroke pada lelaki sebesar 60%. Penelitian lainnya diterbitkan pada ‘Nurses Health Study’ mengemukakan bahwa wanita yang banyak bergerak atau beraktivitas fisik berpeluang terhindar dari serangan stroke dan jantung sekitar 50%. Maka bila individu terlalu lama beraktifitas dengan pose duduk dalam bekerja atau bersantai-santai di layar komputer memiliki resiko yang cukup besar terkena serangan stroke dan jantung.

#### **3. Resistensi insulin**

Jika individu sekiranya menghabiskan 70% dari waktu harian aktifitasnya dengan duduk dan tiduran, individu tersebut memungkinkan mengalami resistensi insulin. Resistensi Insulin ini, kondisi yang menyebabkan meningkatnya ratio kadar gula pada sel darah sehingga peluang terkena diabetes juga tinggi. Terlebih ketika duduk atau tiduran manusia cenderung menyantap cemilan atau makan ringan yang kurang sehat. Makanan ringan yang kurang sehat tersebut mungkin saja mengandung gula sangat

tinggi bila tidak terlalu banyak dikonsumsi seperti coklat, permen, eskrim, atau minuman kemasan.

#### 4. Gangguan fungsi kognitif

Bila individu yang dengan gaya hidup kurang baik / malas bergerak cenderung sangat mudah mengidap berbagai macam gangguan fungsi kognitif dalam rentan waktu jangka panjang. Beraktifitas dengan aktifitas fisik dapat membenahi aliran darah yang penuh dengan oksigen menuju saluran otak dan memperbaiki sel serta jaringan otak yang mengalami kerusakan. Bergerak juga dapat memperbaiki dan menumbuhkan sel saraf baru pada otak. Dengan ini membuat otak dapat mempertajam daya ingat semakin kuat.

#### 5. Osteoporosis

Manusia memiliki tubuh yang dirancang untuk terus bergerak secara aktif agar bisa mempertahankan kesehatan fisik dan menguatkan imunitas. Tulang, sendi dan otot wajib dilatih setiap saat agar tubuh tetap sehat dan kuat. Kurangnya aktifitas fisik dapat membuat seseorang kehilangan massa otot, sendi menjadi kaku serta kepadatan tulang juga akan berkurang drastis. Bila tidak memperhatikan kondisi ini, pada akhirnya akan mengarah ke penyakit berbahaya yakni osteoporosis. Gejala awal yang mungkin dianggap sepele yaitu menjalani aktivitas sehari-hari jadi lebih sulit karena tubuh seseorang akan semakin lemas dan cepat lelah.

### **II.1.5 Minat Remaja**

Selama masanya, kebanyakan remaja diantaranya mengurangi aktivitas liburan yang menuntut banyak biaya, tenaga serta permainan. Seiring berjalannya waktu remaja cenderung beralih atau menggantikan aktifitasnya dengan bentuk yang lebih penting dan sederhana. Seperti halnya permainan yang kekanak – kanakan lambat laun minat untuk melakukannya akan menghilang dengan sendirinya. Berikut beberapa minat pada rekreasi menurut Elizabeth B. Hurlock (1990), diantaranya:

#### 1. Olahraga dan permainan

Hal ini mulai tidak menarik lagi pada kehidupan masa remaja. Remaja cenderung mulai menyukai siaran olahraga dari pada menjadi pemain dalam aktifitas itu Permainan yang

menuntut keterampilan intelektual yang saat telah banyak aneka ragam dalam aplikasi ponsel mulai di sukai para remaja karena praktis.

## 2. Bersantai

Pada umumnya remaja bersantai dan berbincang dengan teman sekumpulannya. Dalam perkumpulan itu remaja bergurau sembari bermain serta membahas sesuatu yang diminatinya.

## 3. Bepergian

Remaja suka bepergian pada libur panjang dan ingin pergi jauh dari rumah. Sebagian remaja melakukan hal ini karena permasalahan pribadi atau mencari suasana baru.

## 4. Membaca

Remaja cenderung membatasi waktu dalam hal membaca untuk beraktifitas, remaja lebih menyukai bacaan yang praktis seperti bacaan *online* majalah, buku-buku, komik, *Trending topic*.

## 5. Menonton Film

Remaja sangat suka menonton film untuk menambah wawasan serta menghabiskan waktu bersama teman sebaya atau teman kencannya. Remaja perempuan cenderung menyukai film yang romantis sedangkan remaja pria lebih menyukai film aksi dan petualangan.

## 6. Televisi

Seiring bertambahnya usia remaja kurang suka menonton televisi karena berbagai alasan, sebagian diantaranya remaja semakin kritis dalam menonton siara televisi dan sebagian lagi dikarenakan tidak dapat melakukan aktifitas sambil menonton televisi karena sudah memiliki layar sendiri seperti ponsel atau komputer.

## 7. Melamun

Remaja kerap kali melamun pada kondisi tertentu. Melamun merupakan bentuk aktifitas yang paling sering dilakukan pada saat remaja apabila individu merasa bosan atau kesepian bahkan hingga larut malam.

## 8. Bersosial

Saat beranjak remaja minatnya dalam bersosialisasi meningkat dikarenakan untuk memahami sesama. Namun hal ini diperuntukan pada remaja yang memiliki cukup

dana sedangkan remaja pada umumnya belum memiliki cukup banyak dana olehkarenanya beberapa remaja cenderung memilih cara bersosial yang praktis.

Dengan macam-macam minat remaja saat ini telah didukung oleh gadget yang mana hampir semua minatnya terpenuhi seperti, maraton film, berbagai aplikasi sosial media, kebebasan memilih tontonan dan bacaan, serta berbagai aplikasi permainan.

## **II.2. Analisis Objek**

### **II.2.1 Studi Literatur**

Pada analisis objek dilakukan penelusuran pada buku tertentu sebagai literature dalam melakukan proses perancangan ini. ALA Glossary of Library and Information Science mengatakan pengertian literatur adalah suatu bahan bacaan yang dapat digunakan untuk berbagai jenis aktivitas, baik secara intelektual maupun rekreasi. Fungsi literature antara lain adalah:

- Membantu pengguna dalam mencari informasi yang diperlukan.
- Memperkuat informasi yang dihasilkan dari suatu analisis sebagai landasan.
- Melengkapi informasi tertentu atau tambahan.

Dalam proses perancangan ini akan menggunakan beberapa buku yang berkaitan dengan Malas Gerak, diantaranya:

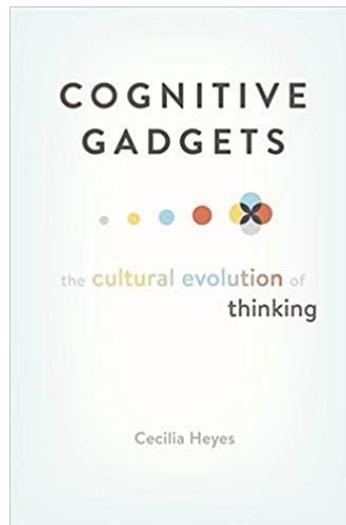
#### 1. Filsafat Pendidikan Jasmani



Gambar II.1: Filsafat Pendidikan Jasmani  
Sumber: [http://ecampus-fip.umj.ac.id/pustaka\\_umj/main](http://ecampus-fip.umj.ac.id/pustaka_umj/main)

Untuk mengetahui dampak dari malas gerak dapat menjadikan buku ini sebagai acuan kebutuhan jasmani pada manusia. Buku ini berisi wawasan tentang jasmani secara luas. Dalam buku ini ada bahasan yang menarik untuk dijadikan referensi yaitu membahas apa itu gerak, serta ancaman dalam kehidupan modern dalam kondisi sosial masyarakat. Pembahasan mengenai jasmani cukup banyak sehingga diharapkan dapat dijadikan acuan dalam proses perancangan.

## 2. Cognitive Gadgets the cultural evolution thinking

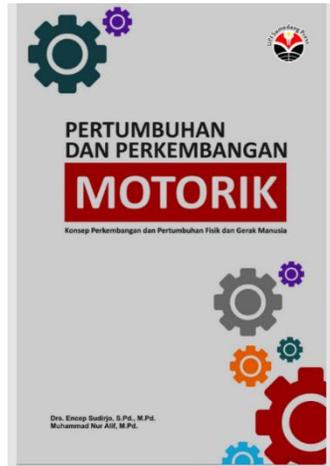


Gambar II.2: Cognitive Gadgets the cultural evolution thinking

Sumber: <https://www.amazon.com/Cognitive-Gadgets-Cultural-Evolution-Thinking-ebook/dp/B07BTL33XT>

Buku ini berisi teori teori pemahaman gadget bagaimana pola berfikir manusia berubah mengikuti perkembangan zaman. Seiring berkembang zaman budaya juga ikut berkembang. Istilah "evolusi budaya" mengacu pada setiap perubahan dari waktu ke waktu. Sekilas setelah membaca buku ini sekilas berpendapat mungkin malas gerak adalah budaya baru akibat perkembangan zaman yang kini menjadi serba instan. Buku ini mungkin dapat menjadi referensi pendekatan dari aspek budaya.

### 3. Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik



Gambar II.3 Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik

[http://elibrary.bungabangsacirebon.ac.id/pustaka\\_iaibbc/main/search?pengarang=&format=&max=10&offset=20](http://elibrary.bungabangsacirebon.ac.id/pustaka_iaibbc/main/search?pengarang=&format=&max=10&offset=20)

buku ini untuk mengetahui minat untuk melakukan aktifitas serta aktifitas yang diperlukan. Dalam buku ini me teori-teori perkembangan anak, serta lebih membahas perkembangan motorik dan fisik pada manusia. Pembahasan buku ini sangat detail sampai ada teori perkembangan, minat dalam melakukan aktivitas fisik hingga dampaknya. Kekurangan buku ini rangkumannya sangat luas sangat sulit dipahami jika sekali membaca.

#### **II.2.2 Kuisisioner**

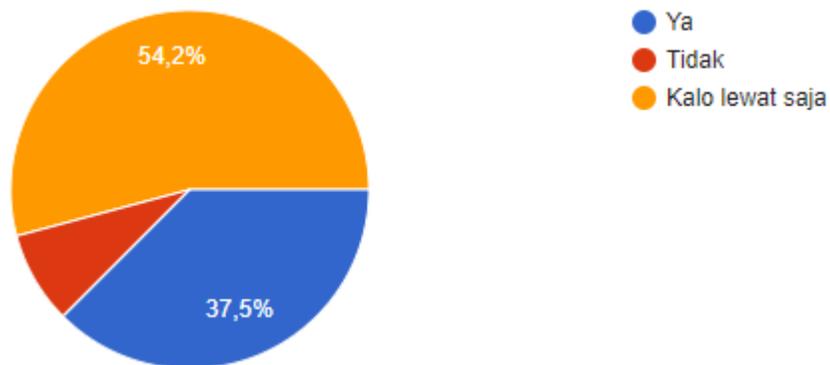
Dalam mencari data yang dibutuhkan perancang akan menggunakan metode kuisisioner. Kuisisioner menurut Sugiyono dalam Farihah (2018) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan tertulis atau pertanyaan kepada responden untuk dijawab. Kuisisioner dipilih karena jawaban yang beragam dan dalam berbentuk tulisan jadi lebih mudah bagi perancang untuk menyatukan serta menyimpulkan dari berbagai macam pendapat yang diberikan responden. Pertanyaan yang diberikan juga berkaitan dengan topik yang diteliti. Kuisisioner dibuat melalui platform Google Form pada tanggal 20 Juni 2020, yang kemudian perancang sebarakan melalui media sosial seperti Line, Whastapp yang rata-

rata berdomisili di daerah kota besar seperti Bandung, Jakarta, dan sekitarnya. Dalam kuisisioner ini perancang bermaksud untuk:

- Mencari tahu antusias remaja sekitar dalam menelusuri info kesehatan
- Mencari tahu apakah informasi kesehatan yang disampaikan oleh kampanye GERMAS sampai ke remaja sekitar atau tidak.
- Mencari tahu minat remaja sekitar dalam berolahraga seperti apa.
- Memverifikasi remaja sekitar apakah tahu standar kebutuhan aktifitas fisik atau tidak atau mungkin hanya olahraga biasa tanpa tahu kebutuhan yang diwajibkan menurut WHO serta pakar kesehatan.
- Menverifikasi pengetahuan remaja sekitar apakah mengetahui dampak negatif yang serius jika malas bergerak.
- Mencari tahu media yang paling sering digunakan oleh remaja.

Yang berpartisipasi dalam kuisisioner ini mulai dari pelajar, Remaja awal hingga remaja akhir yang berusia 18 sampai 24 tahun berjumlah 24 orang. Penelitian ini didominasi mahasiswa serta pelajar kota bandung yang tinggal di perkotaan. Berikut data yang mungkin dibutuhkan untuk perancangan:

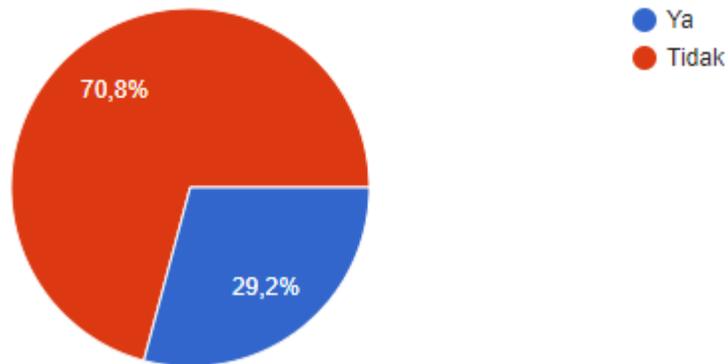
1. Apakah anda pribadi suka menelusuri informasi seputar kesehatan?



Gambar II.4 Pertanyaan ke-1  
Sumber : Dokumen Pribadi

Pertanyaan ini guna mengetahui bagaimana antusias dari remaja dalam menelusuri info kesehatan. Berikat hanya 37.6% remaja yang mengaku suka menelusuri informasi kesehatan.

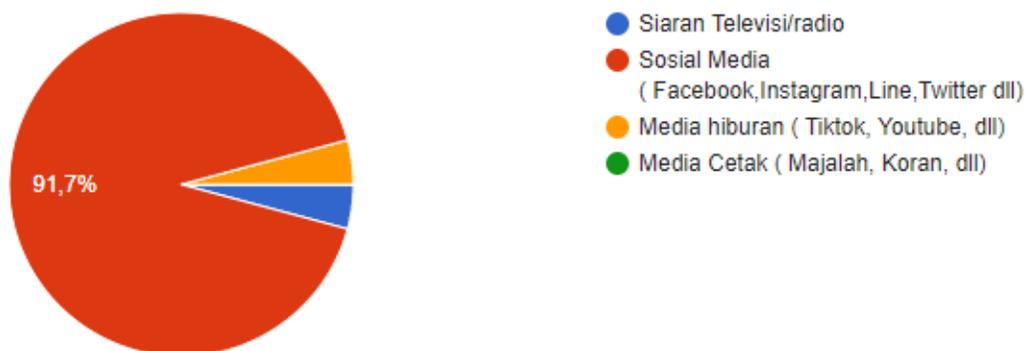
2. Apakah anda sempat mengetahui gerakan GERMAS?



Gambar II.5 Pertanyaan ke-2  
Sumber: Dokumen Pribadi

Kementerian Kesehatan sempat membuat Kampanye gerakan GERMAS pada tahun 2017. Pertanyaan ini guna mengetahui apakah penyebaran Kampanye GERMAS di berbagai media telah sampai ke remaja atau tidak. Hasilnya 70.0% Remaja mengaku tidak mengetahui adanya Kampanye GERMAS. Hal ini membuktikan media yang dikerahkan oleh KemKes dalam Kampanye tersebut kurang efektif untuk kalangan remaja.

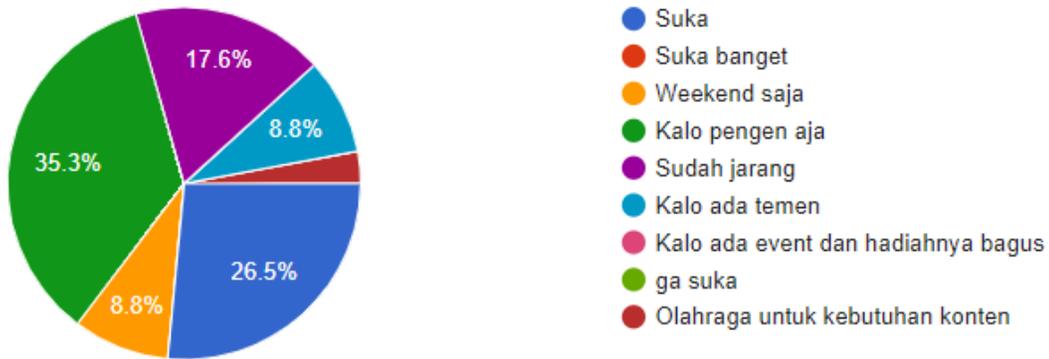
3. Media apa yang paling sering anda gunakan dalam sehari-hari?



Gambar II.6 Pertanyaan ke-3  
Sumber: Dokumen Pribadi

Dalam pertanyaan ini guna mengetahui media yang paling sering digunakan oleh kalangan remaja. Hasilnya 91.7% remaja menggunakan Media Sosial.

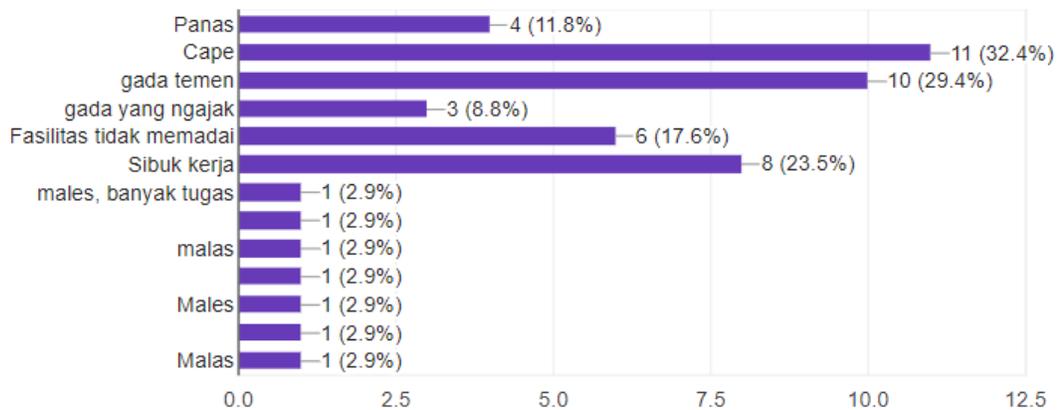
4. Apa anda suka berolahraga?



Gambar II.7 Pertanyaan ke 4  
Sumber: Dokumen Pribadi

Untuk mengetahui bagaimana remaja sekarang mencukupi kebutuhan fisiknya ialah mencari tahu minat olahraganya. Dalam pertanyaan ini guna mengetahui minat remaja dalam berolahraga hasilnya hanya 26.5% remaja yang mengaku suka berolahraga.

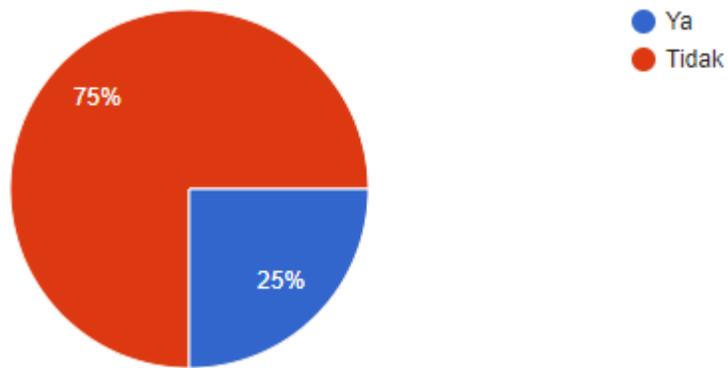
5. Jika tidak atau jarang mengapa?



Gambar II.8 pertanyaan ke-5  
Sumber: Dokumen Pribadi

Berikut adalah alasan remaja yang tidak atau jarang berolahraga.

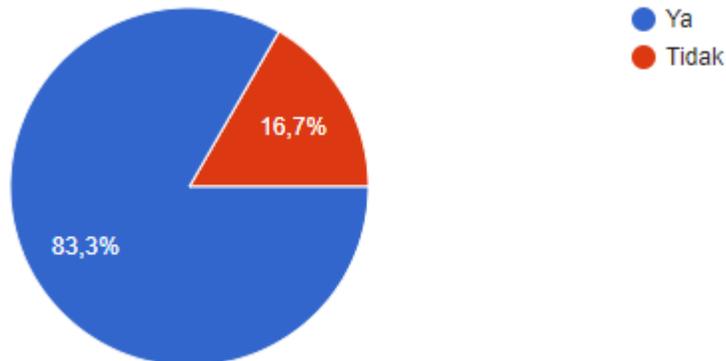
6. Apakah anda mengetahui seperti apa standar aktifitas fisik yang diperlukan sebagai pedoman kesehatan?



Gambar II.9 Pertanyaan ke-6  
Sumber: Dokumen Pribadi

Berdasarkan pertanyaan diatas hasilnya 75% remaja tidak mengetahui standar aktifitas fisik yang di perlukan. Hal ini bisa disebabkan kurangnya informasi serta antusias remaja dalam menelusuir info kesehatan.

7. Apakah anda mengetahui dampak negatif yang serius jika malas bergerak?



Gambar II.10 Pertanyaan ke-7  
Sumber : Dokumen Pribadi

8. Jika Ya, sebutkan apa yang anda tahu!

obesitas

Mudah terkena struk dan serangan jantung

Badan jadi sakit

Penumpukan penyakit

Jadi sakit

Badan mjd kaku

tau cmn ky susah ngejelasinnya

Lemas, badan menjadi pegal-pegal, kurang kreatif

Imun menjadi menurun

badan menjadi lemas seharian

Pegal

tidak tahu

Tidak tahu

Jantung lemah, obesitas

Tidak

Dapat meningkatkan resiko stroke dan serangan jantung, berkurangnya fungsi otak, diabetes dan menurunnya masa otot.

Badan mudah keram ketika kembali olahraga

stamina berkurang, badan lebih cepat pegal

stamina berkurang, badan lebih cepat pegal
-
Badan cepat lelah, susah gerak, pemalas
Obesitas, berkurangnya stamina dan daya tahan fisik
Tidak baik pada kesehatan
jadi pemalas, lemas dan cepet lelah

Gambar II.11 Pertanyaan ke-8  
Sumber: Dokumen Pribadi

Berdasarkan pertanyaan terkait dampak dari mager hasilnya 83.3% remaja mengaku mengetahui. Namun bila ditanyakan apa yang diketahui, hanya 3 dari 20 orang yang mampu menjawabnya. Selebihnya peserta hanya mengetahui dampak umum saja tidak ada yang mampu menjawab seperti obesitas, resistensi insulin / diabetes, serangan jantung bahkan tidak ada yang menjawab osteoporosis.

### II.2.3 Resume

Berdasarkan hasil pengumpulan data serta literasi yang ada dapat disimpulkan

1. Faktor individu yakni minat remaja dalam berolahraga serta menelusuri info kesehatan masih rendah.
2. Kampanye gerakan GERMAS yang pernah dilakukan KemKes tidak terlalu efektif di kalangan remaja
3. Banyaknya remaja yang masih belum mengetahui standar kebutuhan aktifitas fisik yang diperlukan.
4. Remaja yang mengaku tahu akan dampak mager ternyata tidak mengetahui dengan benar dampak negatif yang serius jika malas bergerak.

Seperti yang pernah dibahas edukasi kebutuhan aktifitas fisik serta dampak mager yang perlu disampaikan dengan benar agar remaja memiliki motivasi yang cukup untuk bergerak sangat penting agar tidak meremehkan penyakit berbahaya akibat malas gerak. Pentingnya aktifitas sedang terhindar dari menurunkan risiko stroke, serangan

jantung, osteoporosis, obesitas, resistensi insulin dikarenakan efek dari aktifitas sedang berupa pembakaran kalori, meningkatkan kinerja jantung dan memperbaiki sistem metabolisme tubuh. Aktifitas sedang sangat diperlukan karena efek dari kurangnya bergerak ialah melemahkan jantung, menyerang kepadatan tulang, persendian dan kehilangan masa otot serta mengganggu sistem metabolisme hal itu lah yang menyebabkan berbagai penyakit berbahaya menghampiri.

#### **II.2.4 Solusi Perancangan**

Berdasarkan ulasan-ulasan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan, harapannya media perancangan nantinya dapat menyampaikan ke masyarakat khususnya remaja terkait edukasi kebutuhan fisik, dampak serta gaya hidup mager agar terhindar dari berbagai macam penyakit berbahaya oleh dampak malas gerak. Dalam perancangan ini, prancang akan berusaha untuk menyampaikan informasi khususnya kepada kalangan remaja berdasarkan urgensi di latar belakang. Perancangan informasi ini perancang merekomendasikan media utama ialah Komik Webtoon dikarenakan berdasarkan media yang paling sering digunakan pada kalangan remaja. Alasan Perancangan informasi ini melalui Komik Webtoon karena Line, Komik Webtoon, Trending topic dikemas dalam satu aplikasi secara praktis yang dekat dengan minat remaja beraktifitas berdasarkan Elizabeth B. Hurlock (1990), tentang minat remaja bersosial serta membaca komik dan *trending topic*.