

BAB I. PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Semakin bertambahnya usia maka kepadatan tulang akan semakin berkurang, perlu adanya olahraga yang perlu dilakukan untuk mempertahankan ketahanan tulang agar bisa terhindar dari osteoporosis. *Line dance* merupakan jenis olahraga dansa yang menggabungkan ketahanan fisik dan pikiran yang merupakan rangkaian langkah-langkah yang berpusat pada pijakan atau kaki dan setiap gerakannya membentuk koreografi irama berupa hitungan musik yang berguna untuk melatih pikiran dan konsentrasi, rangkaian gerakan tersebut bisa digerakan menghadap ke 1, 2, 3, dan 4 bilik (*wall*) yang berguna sebagai patokan atau tumpuan untuk gerakan *line dance*.

Dengan mudahnya penggunaan media *online* semakin berkembangnya aplikasi dimana dansa yang dilakukan dapat diketahui oleh masyarakat, seperti halnya semakin meningkatnya pengguna media sosial *Tiktok* yang dimana para remaja melakukan sebuah dansa yang terkadang hanya mengikuti sebuah tren namun tidak memikirkan manfaat ketika melakukan dansa tersebut dan hampir mayoritas masyarakat ingin melakukan dansa tersebut, dengan bantuan musik *line dance* dapat membuat sebuah koreografi yang nantinya dapat mencegah osteoporosis, menurunkan berat badan dan mencegah kepikunan karena koreografis *line dance* telah dibuat agar para *line dancer* tidak terkena cedera ketika melakukan aktivitas.

Dengan semakin berkembangnya teknologi seperti *gadget* dan juga internet membuat remaja semakin jarang melakukan aktivitas gerak terutama olahraga karena *gadget* dan internet tersebut sudah menampilkan banyak hiburan serta akses tersebut dapat dilakukan hanya dengan berdiam diri seperti rebahan dan duduk santai, selain itu aktivitas semakin padatnya jadwal belajar dan aktivitas lainnya maka akan sulit untuk membagi waktu untuk aktivitas olahraga dan melakukan tugas akademis.

Setelah melakukan kuesioner sekitar 8 dari 10 remaja tidak mengetahui *line dance* dan tidak mengetahui manfaat *line dance*, beberapa remaja berpendapat bahwa *line*

dance merupakan sebuah tarian senam yang berkelompok atau sebuah tarian yang mengikuti garis dan rata-rata yang mengikuti aktivitas ini adalah kalangan usia diatas 30 tahun hal ini yang membuat remaja enggan mengikuti karena berpikir bahwa aktivitas *line dance* hanya untuk usia diatas 30 tahun keatas, beberapa remaja yang melakukan rutin olahraga pun hampir kehilangan motivasi karena tidak memiliki teman atau terhalang aktivitas lain yang membuat remaja untuk tidak melakukan olahraga tersebut.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kurangnya informasi terhadap *line dance* dan kurangnya penyebaran yang memanfaatkan media internet sebagai penyebaran informasi *line dance* dan manfaatnya kepada remaja sehingga remaja dapat mengetahui manfaat serta dapat menyiapkan bekal ketika remaja sudah beranjak diusia 30 tahun keatas dan dapat terhindar dari osteoporosis dan kepikunan, perlu adanya sarana hiburan agar remaja tidak merasa bosan dan jenuh untuk mendapatkan informasi sehingga dapat diterima dengan baik dan dapat dipahami oleh remaja. Maka diperlukannya upaya penyebaran informasi secara cepat, efektif serta mudah diakses oleh remaja agar informasi dapat diterima dengan menghibur remaja agar merasa tertarik.

I.2 Identifikasi Masalah

Dalam latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi masalah-masalah seperti:

- Banyak remaja yang tidak mengetahui manfaat *line dance* dan hanya orang tua atau orang yang sudah berumur diatas 30 tahun yang mengikuti atau menggemari *line dance* karena ingin meredakan rasa sakit yang dialaminya
- Saat ini remaja sangat jarang memperhatikan kesehatan dan rata-rata hanya mengetahui *dance* melalui media sosial saja tanpa mengetahui perbedaan *dance* di media sosial dengan *line dance yang memiliki manfaat untuk kesehatan*.
- Ada beberapa remaja yang menyempatkan olahraga namun kehilangan motivasi karena setelah mendapatkan manfaatnya atau tujuan enggan untuk terus melanjutkan.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka dapat dirumuskan masalahnya yaitu bagaimana menginformasikan manfaat *line dance* bagi kesehatan terutama kalangan remaja melalui media yang efektif, cepat dan mudah diakses setiap saat.

I.4 Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka dapat diketahui batasan masalahnya berupa objeknya yaitu informasi dan edukasi mengenai manfaat *line dance* dengan gerakan-gerakannya untuk kesehatan agar diterima oleh remaja yang berada di daerah Subang.

1.5 Tujuan dan Manfaat Perancangan

1.5.1 Tujuan Perancangan

Tujuan perancangan yaitu menginformasikan dan mengedukasi kepada remaja bahwa *line dance* memiliki berbagai manfaat untuk kesehatan tubuh terutama ketika sudah beranjak pada usia 30 tahun ke atas. Juga mengajak kalangan remaja untuk aktif bergerak dengan melakukan *line dance*.

1.5.2 Manfaat Perancangan

Manfaat perancangan yaitu agar menginformasikan remaja agar dapat memperhatikan kesehatan dan dapat mencegah penyakit osteoporosis karena gerakannya membuat tetap bergerak, kepikunan dengan bantuan musik yang terus diulang membuat terus mengingat, dan kelebihan berat badan ketika berusia 30 tahun ke atas.