BAB 1. PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Menjaga kesehatan tubuh sangatlah penting, karena akan mentukan sehat atau tidaknya tubuh kita. Sehat merupakan kondisi normal seseorang yang merupakan hak hidupnya. Sehat berhubungan dengan hukum alam yang mengatur tubuh, jiwa, lingkungan yang berupa udara segar, kebiasaan dan gaya hidup yang baik. Dalam hidup yang sehat maka tidak terlepas dari adanya faktor-faktor pendukung yang dapat memenuhi kebutuhan tubuh, diantarnya dengan mengolah tubuh dengan melakukan aktivitas. Melakukan aktivitas terhadap tubuh yang dapat menghasilkan kegiatan fisik untuk mengatur dan mengontrol hubungan antara organ tubuh dengan lingkungan yaitu salahsatunya dengan melakukan kegiatan olahraga. Olahraga merupakan usaha gerak badan atau aktivitas fisik untuk mendapatkan kesenangan dan kepuasan dalam bentuk permainan. Dengan melakukan olahraga selain dapat membuat tubuh menjadi sehat, dalam hal lain juga terdapat bagian dari tubuh yang terporsir dan akan merasakan lelah karena melakukan aktivitas. Rasa lelah pada tubuh diakibatkan oleh faktor kebugaran, sehingga kebugaran menjadi hal utama dalam hidup sehat.

Kondisi kebugaran pada setiap orang berbeda-beda, karena dapat dilihat dari beberapa aspek diantarnya usia, jenis kelamin dan konsumsi makanan. Kondisi ideal kebugaran seseorang dapat disadari oleh dirinya sendiri dengan selalu memperhatikan pola hidup. Kebiasaan yang dilakukan dalam memilah asupan makanan yang dikonsumsi dan Pola istirahat yang cukup dengan beristirahat 8 jam dalam satu hari dapat mngembalikan kebugaran tubuh.

Tuntutan terhadap pekerjaan yang semakin meningkat merupakan faktor penghambat orang untuk sehat. Sehingga waktu untuk berolahraga semakin sedikit. Menurut penelitian dari *Fellowes*, hampir tiga perempat pekerja kantor menderita penyakit terutama rasa sakit dipunggung, akibat terus menerus bekerja di depan meja kerja yang tidak memadai, posisi duduk yang salah dan tidak ada waktu untuk berolahraga. dua pertiga responden yang disurvei terpaksa mengkonsumsi obat bebas untuk mengatasi kondisi kesehatan. Kondisi tubuh

yang tidak mendukung karena beban kerja yang tinggi dan lingkungan pekerjaan yang penuh persaingan, Sehingga menjadi menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang di kalangan pekerja kantor.

Selain dari tuntutan pekerjaan faktor cuaca yang tidak menentu menjadi kendala ketika seseorang kurang memperhatikan kebugraan dirinya. Dalam menjaga kebugaran tubuh maka kesadaran diri atau perhatian merupakan langkah awal dalam menetapkan tujuan hidup. Dengan kondisi tubuh yang baik kita dapat menguasai fokus, reaksi, kepribadian dan merubah tingkah laku menjadi lebih baik. Karena kebugaran selain membuat tubuh menjadi ideal serta produktif dan meningkatkan hormon endorfin pada diri dalam berkerja.

Tidak hanya sebatas pada permasalahan itu saja melainkan penyampaian informasi mengenai panduan gerakan untuk menjaga kebugaran khususnya ditermpat kerja masih sulit untuk ditemukan. Sehingga masayarakat kurang menerima bahwa kesehatan itu menjadi prioritas utama dalam bekerja.

Dengan kondisi saat ini dengan kebiassaan pakerja kantoran yang lebih banyak menikmati alat elektronik cukup banyak dalam sehari-harinya. Maka dibutuhkannya media informasi yang menarik dari visual yang dapat dengan mudah diterima dan diakses oleh pekerja kantoran dimanapun dan kapanpun. Penyampaian informasi *video motion graphic* atau yang banyak diketahui video animasi dan gaya ilustrasi *Flat design* lebih mudah diterima oleh masayarakat pada saat ini.

I.2 Identifikasi Masalah

Dari penjelasan latar belakang diatas di temukan adanya masalah yang terjadi di kondisi faktual sekarang, yang di harapkan bisa menjadi ideal. Maka dapat di ambil beberapa identifikasi masalah yang terjadi, diantaranya :

- Menjaga kebugaran merupakan suatu kebutuhan yang penting dalam menjalani hidup.

- Kurang memanfaatkan waktu dikantor untuk melakukan olahraga disela-sela pekerjaan.
- Kurangnya kesadaran diri para pekerja kantoran terhadap kondisi kebugaran sehingga kebugaran tubuh terabaikan.
- Sedikitnya panduan mengenai gerakan untuk menjaga kebugaran tubuh agar tetap bugar ditempat kerja.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah diatas dapat dirumuskan permasalahannya yaitu :

- Bagaimana cara menimbulkan kesadaran diri untuk berpola hidup sehat dan menjaga serta meningkatkan kebugaran tubuh dalam manajemen waktu yang singkat dengan ruang yang terbatas ?.
- Pengemasan video disesuaikan dengan perkembangan jaman yang lebih *simple.*

I.4 Batasan Masalah

- Objek penelitian di fokuskan pada pembahasan mengenai kebugaran yang dijadikan sebagai suatu kebutuhan yang sangat penting dalam melakukan banyak aktivitas. Yang dibalik pembahasanya terdapat manfaat dari kebugaran serta pelaksanaan dalam kegiatan untuk menjaga kebugaran.
- Waktu penelitian dimulai sejak bulan Oktober 2015 hingga pertengahan Tahun 2016.
- *Audience* yang terkait dari hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya yaitu :
    1. Ada dua golongan usia yang dihasilkan dari penelitian yang dilakukan sebelumnya yaitu dewasa awal 20-35, dewasa akhir 36-45 tahun
    2. Para pekerja kantoran yang mengalami rutinitas atau kegiatan yang sangat padat.

I.5 Tujuan Perancangan

Perancangan Tugas Akhir ini bermaksud untuk memecahkan permasalahan dan mengatasi secara bidang ilmu Desain Komunikasi Visual dengan memberi solusi yang didapatkan dari hasil penelitian sehingga dapat memberikan pengetahuan untuk kesadaran diri, sehingga mampu memahami mengetahui manfaat dan menjaga kebugaran tubuh untuk mejalani tuntutan pekerjaan dan para pekerja kantoran dapat mengatasi kebugaran tubuh.

Tujuan Tugas Akhir ini agar para pekerja kantoran masa sekarang dapat mengetahui manfaat mejaga kebugaran tubuh dan bagaimana peran penting dari kebugaran tubuh dalam melakukan banyak aktivitas tanpa merasakan lelah berlebih. Serta tujuan lainnya dapat memperbaiki baik dari literatur yang sudah ada maupun panduan gerakan untuk mejaga kebugaran pada pekerja kantoran, dan dapat diperbaharui dikemudian hari disesuaikan dengan kebutuhan dan masa yang akan datang.

I.6 Manfaat yang Didapat

- Dapat menghindari pada kondisi kebugaran tubuh yang kurang baik.
- Menambah wawasan dan pengetahuan untuk para pekerja kantoran dari manfaat mejaga kebutuhan kebugaran tubuh secara umum.
- Mengetahui manfaat melakukan kegiatan olahraga disela-sela aktivitas dalam bekerja baik itu didalam ruangan maupun diluar ruangan.
- Menambah baik itu dalam media informasi murni maupun informasi bertahap dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh didalam ruangan maupun diluar ruangan.