

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Bergerak adalah ciri atau karakteristik dari makhluk hidup yang sudah dilakukan sejak makhluk itu lahir. Semakin bertambahnya usia menjadi usia produktif, kegiatan akan bertambah yang kemudian akan melakukan kegiatan yang cukup padat. Dalam hal ini kegiatan atau kesibukan setiap manusia pasti berbeda, yang membuat intens bergerak mereka pun berbeda.

Menurut laporan dari WHO yang dikutip dari National Geographic, sekitar 1,4 miliar orang dewasa di dunia menempatkan diri mereka pada risiko penyakit kronis akibat kurangnya aktivitas fisik. Panduan aktivitas fisik dari WHO mengatakan bahwa orang dewasa setidaknya melakukan olahraga sedang selama 2,5 jam atau 75 menit aktivitas berat per minggu. Namun kenyataannya, 32% wanita dan 23% pria di seluruh dunia, tidak berolahraga dengan cukup¹. "Mencegah lebih baik daripada mengobati", satu kalimat yang sudah tidak asing lagi di telinga masyarakat. Oleh karena itu pencegahan dapat dilakukan kepada mereka yang belum mengalami dampak dari kurang gerak.

Berdasarkan observasi lapangan dan wawancara, maka penulis menentukan anak sekolah dasar sebagai target utama karena anak sekolah dasar pada zaman sekarang sudah mulai memahami kemudahan dan juga teknologi yang tersedia. Oleh karena itu diperlukan pencegahan terhadap kebiasaan kurang bergerak pada masa kanak-kanak akhir. Pada usia ini anak masih cenderung mudah untuk dipengaruhi, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan juga mudah meniru hal yang orang lain lakukan. Hal ini menjadi peluang untuk para desainer guna mencegah perilaku tersebut.

Dengan begitu pentingnya melakukan aktivitas fisik atau intensitas bergerak yang cukup, membuat hal ini perlu untuk ditanamkan sejak anak sudah dapat berfikir tentang kesegaran jasmani mereka. Maka perancangan eksibisi ini dilakukan agar dapat memberi peluang anak untuk bergerak atau beraktivitas. Pemilihan eksibisi bertujuan agar anak dapat secara langsung melakukan pergerakan motorik maupun sensorik. Eksibisi yang penulis rancang akan memiliki tema petualangan mencari harta karun, dalam hal ini harta karun tersebut diperoleh bila mereka dapat menyelesaikan suatu tantangan yang diberikan.

¹ National Geographic. 2018. Kurang Olahraga Menghantui Kesehatan 1,4 Miliar Penduduk Dunia

1.2. Identifikasi Masalah

- Anak-anak sekolah dasar mulai mengerti dengan teknologi yang membuat mereka nyaman dan memiliki kesibukan.
- Berita tentang berbagai penyakit yang akan datang bila kurang bergerak sudah tersebar di berbagai artikel seperti WHO dan CNN.
- Lebih mudah mencegah daripada mengobati, merupakan slogan yang menjadi pilar untuk lebih berhati-hati.
- Diperlukan pencegahan terhadap generasi yang belum mengalami kurang gerak dan masih memiliki potensi untuk diberi informasi dengan mudah.

1.3. Pembatasan Masalah

Dalam hal ini permasalahan yang muncul perlu dibatasi untuk mempersempit area bahasan. Dalam penulisan ini maka penulis membatasi penulisan pada pencegahan kebiasaan kurang gerak sebagai peningkatan intensitas bergerak. Dengan melihat permasalahan yang ada di sekitar kota Semarang, maka penulis membatasi target dengan batasan usia 7-12 tahun.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka penulis merumuskan masalah yang menjadi pokok perancangan adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana merancang eksibisi yang dapat mencegah kebiasaan kurang gerak pada anak dengan membangkitkan minat untuk bergerak?

1.5. Tujuan Perancangan

Perancangan ini berjudul “Perancangan Eksibisi Guna Meningkatkan Intensitas Bergerak Untuk Anak Usia 7-12 Tahun di Kota Semarang”. Sesuai dengan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka tujuan utama dari eksibisi ini adalah merancang eksibisi yang dapat mencegah kebiasaan kurang gerak dengan membangkitkan minat anak untuk bergerak. Dalam kasus ini, bergerak yang penulis maksud adalah melakukan aktivitas yang cukup aktif melibatkan pergerakan tubuh ringan hingga pergerakan seperti pergerakan sensorik maupun motorik.

1.6. Manfaat Perancangan

1. Bagi Masyarakat

- Bagi pihak lain, diharapkan perancangan ini dapat memberikan kontribusi positif dan dijadikan acuan perancangan lanjutan tentang pentingnya bergerak.
- Diharapkan perancangan ini dapat mengembangkan pemahaman dan minat untuk bergerak lebih aktif.
- Diharapkan perancangan ini menjadi motivasi bagi masyarakat terutama masa kanak-kanak akhir untuk terus aktif bergerak yang dapat mempengaruhi kesehatan.

2. Bagi Keilmuan

- Bagi pihak program studi Desain Komunikasi Visual, perancangan ini diharapkan bermanfaat untuk pengembangan perancangan selanjutnya mengenai topik serupa yaitu bergerak.
- Diharapkan perancangan ini menjadi bahan masukan bagi perancangan selanjutnya dalam meningkatkan motivasi bergerak dan memberi pemahaman tentang bahaya atau efek samping dari kurang gerak.

3. Bagi Diri Sendiri

- Diharapkan perancangan ini dapat menjadi suatu pengaplikasian dari pengetahuan, keterampilan dan kreatifitas penulis dalam merancang media komunikasi visual terutama dalam perancangan eksibisi.
- Perancangan ini dapat menjadi sarana penulis untuk membuka wawasan dan lebih memperhatikan masalah di lingkungan sekitar dari sisi desainer.

1.7. Metodologi Perancangan

User Research

1. Observasi Awal :

- Mengamati perilaku melalui media sosial instagram dan juga lingkungan sekitar. Setelah mendapatkan data awal mengenai berbagai hal yang mengarah ke tema kurang bergerak, maka penulis menyimpulkan bahwa bergerak itu sangat penting.
- Mencari kembali hal terkait melalui artikel yang sesuai dengan masalah yaitu kurang gerak. Beberapa orang di sosial media juga mengatakan hal yang sama mengenai kurang bergerak. Beberapa dari mereka juga mengatakan kurang gerak dapat timbul dari salah menggunakan atau juga berlebihan dalam menggunakan teknologi yang memudahkan mereka.

- Menemukan masalah kurang gerak dari berbagai artikel yaitu WHO, CNN dan National Geographic. Kurang gerak yang berkepanjangan dapat menimbulkan berbagai resiko penyakit.
 - Penulis menyimpulkan bahwa semua hal yang dilakukan berawal dari kebiasaan dan juga edukasi atau keinginan untuk belajar. Maka dari itu penulis memilih masa kanak-kanak akhir sebagai target eksibisi karena di usia ini mereka cenderung masih memiliki rasa ingin tahu yang sangat tinggi. Ini menjadi peluang untuk memberikan pengalaman yang positif kepada mereka.
2. Observasi Offline :
- Peneliti mengadakan observasi offline untuk dijadikan data apendiks yang bertujuan untuk mengetahui aktivitas sampel responden dan untuk mengetahui lebih lanjut mengenai masalah kurang gerak di berbagai kalangan usia. Observasi dilakukan di berbagai tempat seperti tempat les, sekolah, gereja, kantin dan beberapa rumah makan.
3. Organisasi Data :
- Organisasi data dilakukan dengan studi pustakaan yang terkait dengan kurang bergerak, faktor yang mempengaruhi dan juga penanganannya untuk dijadikan informasi tambahan. Kemudian penulis menyortir hasil kuesioner dari responden yang menjawab sesuai dengan kriteria. Responden dipilih sesuai dengan jawaban dari pertanyaan “apa yang membuat anda merasa malas bergerak?”. Dari 30 responden, penulis mendapati 23 responden yang termasuk dalam kriteria responden. Kemudian data tersebut yang penulis pakai sebagai responden kuesioner yang sebenarnya. Oleh karena banyak dari responden berada di kalangan usia 20 keatas yang kurang bergerak, usia belasan memiliki aktivitas yang cukup sehingga cukup bergerak. Maka dari itu penulis menyimpulkan bahwa pencegahan diperlukan terhadap generasi yang belum memiliki kebiasaan tersebut karena kelak kurang gerak yang berkepanjangan akan menjadi kebiasaan malas gerak.

Insight/Findings

Masih terdapat orang yang kurang bergerak dikarenakan beberapa hal seperti : tidak ada kegiatan, sudah nyaman dengan suatu kegiatan yang tidak mengharuskan melakukan pergerakan fisik, bosan dengan rutinitas, *mood* atau suasana hati, keinginan diri dan kurangnya motivasi.

Kurang gerak yang berkepanjangan atau dalam waktu yang lama akan menimbulkan resiko berbagai penyakit seperti : penyakit jantung, stroke, darah tinggi, kolesterol, obesitas, diabetes dan masih banyak lagi. Perlu menyadarkan akan pentingnya bergerak yang dapat

mempengaruhi kesehatan dan perlu membangkitkan motivasi agar tetap bergerak cukup aktif demi kesehatan fisik kedepannya.

Terdapat kaitan dua arah antara bergerak dengan kesehatan yaitu sebagai berikut : (1) Kurang bergerak yang berkepanjangan dapat menyebabkan tubuh memiliki zona nyaman dalam kemalasan yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kesehatan. (2) Jika kesehatan menurun atau kondisi tubuh tidak prima, kemungkinan akan membuat orang tersebut memiliki ruang gerak dan bahkan kesempatan gerak yang lebih sedikit.

Menurut *upload* data dari P2PTM.KemKes.go.id, beberapa penyebab kematian tertinggi adalah penyakit jantung dan stroke. Dari data-data yang sudah penulis temukan, dua penyakit ini dapat timbul karena kurangnya bergerak dalam waktu yang lama.

Background Research

Dari permasalahan yang ada atau yang akan diangkat menjadi tema perancangan, penulis menemukan beberapa data yang relevan dengan proyek yang akan dibuat, yaitu :

- WHO (2019) : Empat dari Lima Remaja Kurang Gerak dan Olahraga
- CNN (2018) : Tak Ada Syarat untuk Berolahraga, Cukup Bergerak Ringan
- Hello Sehat (2019) : Malas Gerak, Salah Satu Penyebab Kematian Terbanyak di Dunia
- National Geographic (2018): Kurang Olahraga Menghantui Kesehatan 1,4 Miliar Penduduk Dunia
- Journal UNY (2011, oleh Fathan Nurcahyo) : Kaitan Antara Obesitas dan Aktivitas Fisik.
- Intisari (2017) : Menurut Penelitian, Malas Bergerak Lebih Berbahaya Dibanding Merokok

Initial Concept

1. Ide :

- Membuat eksibisi yang tepat sesuai target dan tujuan dari perancangan yaitu bergerak. Konsep eksibisi ini adalah eksibisi interaktif dimana pengunjung akan aktif berinteraksi dengan media yang disediakan.
- Meningkatkan intens bergerak untuk mencegah penyakit. Pada eksibisi akan memunculkan berbagai visual interaktif yang kemudian akan menarik perhatian pengunjung untuk bergerak.
- Masing-masing area memiliki tujuan tersendiri yang saling berhubungan satu sama lain untuk mencapai target di area terakhir.
- Eksibisi memiliki tema mencari harta karun, setiap area merupakan kunci untuk menuju ke area selanjutnya. Di masing-masing area, pengunjung akan diharuskan melewati rute yang membuat mereka melakukan pergerakan. Dan di area terakhir

- akan ada penukaran merchandise yang sebagai harta karun tambahan yang mereka temukan.
- Tujuan eksibisi ini adalah untuk mencegah kebiasaan kurang gerak dengan membangkitkan motivasi anak untuk bergerak. Selain itu juga di saat yang sama, eksibisi ini memberikan pengalaman secara langsung tentang bagaimana membuat tubuh tetap sehat dengan bergerak dan melakukan hal yang ada di sekitar target.
- Membuat eksibisi memiliki tantangan tersendiri bagi anak tetapi nuansa ceria sehingga membuat anak merasa nyaman dan tidak bosan selama berada di dalam eksibisi.

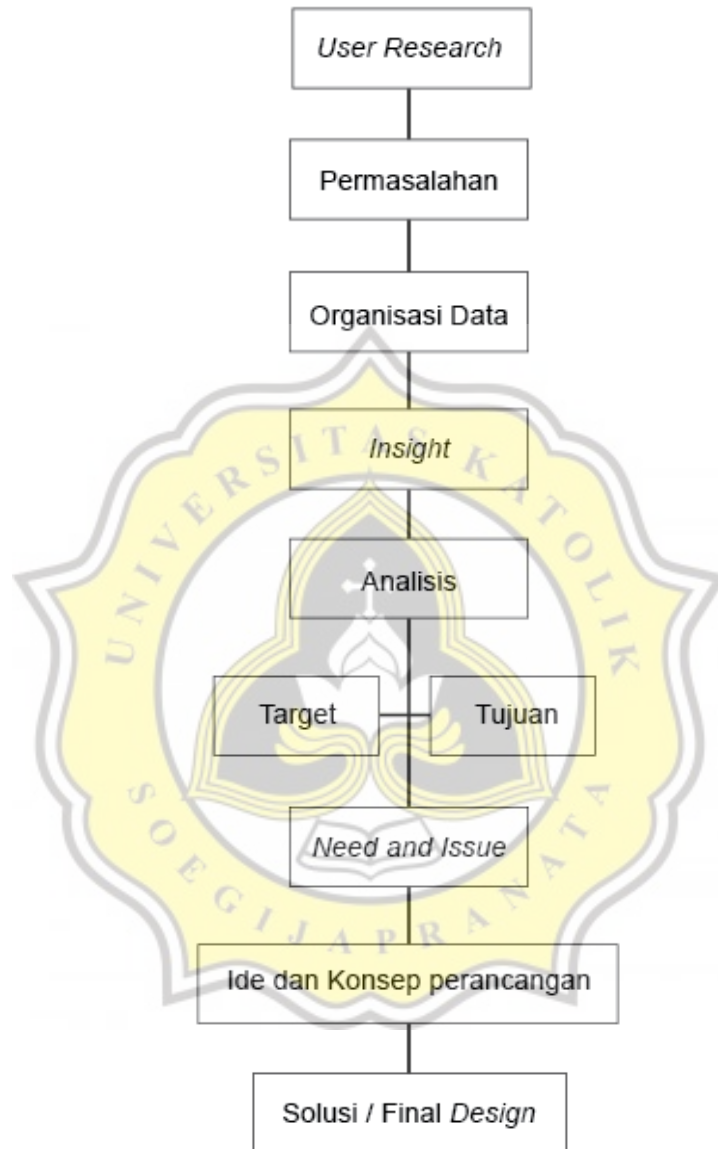
2. Solusi :

Merancang eksibisi yang menarik sehingga target sasaran dapat diberikan pencegahan melalui pengalaman dan praktek secara langsung yang mereka dapat didalam eksibisi.



1.8. Skema Perancangan

Berdasarkan uraian metodologi perancangan diatas, maka skema perancangan dalam proposal ini adalah sebagai berikut :



Bagan 1.1 Skema perancangan

1.9. Tinjauan Pustaka

Dalam penulisan ini, penulis menggali informasi dari penelitian-penelitian sebelumnya sebagai bahan, baik mengenai kekurangan maupun kelebihan yang sudah ada. Dengan cukup tingginya jumlah masyarakat yang kurang melakukan aktivitas fisik atau malas bergerak, menjadi sebuah hal yang perlu diperhatikan karena kemalasan yang berkepanjangan tersebut dapat memicu resiko berbagai macam penyakit. Selain itu, peneliti juga menggali informasi dari artikel maupun jurnal untuk mendapatkan informasi yang sudah ada sebelumnya. Penulis melakukan pengumpulan beberapa informasi yang berkaitan dengan judul yang digunakan untuk memperoleh data yang lebih valid.

1. Jurnal UNY tahun 2011 yang ditulis oleh Fathan Nurcahyo selaku dosen jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY yang berjudul “Kaitan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik”. Jurnal ini penulis jadikan sebagai pengumpulan data *online source* pada penulisan ini yang kemudian dipadukan dengan data lain yang penulis dapatkan. Adapun kesamaan dalam penulisan ini adalah bahwa kurangnya aktivitas fisik atau malas gerak memiliki dampak resiko penyakit yang akan diderita. Aktivitas fisik menjadi penting karena “melalui aktivitas jasmani yang terukur ini diharapkan dapat membantu menjaga kebugaran jasmani dan membantu penyaluran tenaga serta pembakaran lemak sehingga dapat mencegah terjadinya kegemukan” (Djoko Pekik Irianto, 2000, h22). Dan juga aktivitas fisik atau bergerak menjadi solusi sebagai penanganan resiko penyakit yang kelak akan menghantui kesehatan bila kurang bergerak yang dilakukan secara berkepanjangan.
2. Tugas Akhir Mannuella Marcella (2018) dengan judul Perancangan Desain Eksibisi “Peningkatan Konsumsi Ikan Pada Anak Balita” Fakultas Arsitektur dan Desain Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Teori dalam penulisan tugas akhir ini dijadikan sebagai data teori yang penulis pakai sebagai teori eksibisi. Teori yang penulis pakai dalam penulisan ini adalah teori jenis eksibisi berdasarkan waktu, tempat, materi serta tujuan diselenggarakannya. Adapun kesamaan dalam perancangan ini adalah perancangan eksibisi untuk anak-anak dan juga orangtua. Eksibisi menjadi media yang tepat karena dalam eksibisi dapat dilakukan berbagai acara yang membuat anak-anak tidak bosan.
3. *Interactive Gym Wall* pada Februari 2017 oleh Lu. *Gym* di dalam ruangan ini merupakan prototype olahraga untuk anak sekolah dasar di kota Quebec. Mereka menggunakan dinding interaktif yang memiliki sensor, sehingga saat anak melemparkan bola ke dinding maka kotak yang berjatuh akan pecah atau sebagai tanda anak tersebut berhasil menembak sasaran. Di dinding bagian samping tertulis jumlah kotak yang berhasil anak-anak pecahkan dalam waktu tertentu. Teknologi ini

4. penulis jadikan sebagai contoh referensi yang ditargetkan kepada anak-anak. Selain itu juga sebagai referensi pendekatan untuk kegiatan yang dapat menarik perhatian anak-anak sebagai target utama.
5. Tugas akhir Yogyakarta Gala Event Center oleh Army Eva Irfanty (2001) dengan judul "Pencapaian Fleksibilitas Ruang Melalui Pendekatan Kenyamanan Pandang yang Mendukung Fungsi Bangunan" Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan Jurusan Arsitektur Universitas Islam Indonesia. Dalam tugas akhir ini penulis menemukan teori untuk pola pengunjung dan juga syarat-syarat bangunan eksibisi mulai dari lokasi hingga fasilitas. Adapun konsep ini akan penulis gunakan dalam penulisan konsep pemilihan lokasi eksibisi.
6. File buku dari Herlina (2013) yang berjudul "Bibliotherapy : Mengatasi Masalah Anak dan Remaja Melalui Buku". Dalam buku ini penulis mendapatkan informasi teori tentang masa kanak-kanak akhir oleh Hurlock (1990) dan juga perkembangannya berupa perkembangan kognitif, perkembangan bahasa dan bicara, perkembangan sosial dan perkembangan emosi. Teori ini akan penulis gunakan untuk strategi komunikasi atau penyampaian pesan yang akan disampaikan kepada target.

Berdasarkan beberapa sumber diatas, maka diperlukan sebuah solusi berupa pencegahan atau penanganan terhadap kurangnya aktivitas fisik atau kurang gerak pada anak dengan meningkatkan intensitas bergerak mereka.

