

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Covid-19* adalah penyakit yang disebabkan oleh Virus *Corona* yang baru dengan sebutan *SARD-CoV-2*. *Covid-19* menjadi pandemi yang menghambat berbagai sektor kehidupan di seluruh dunia sepanjang 2020 dan masih berlangsung hingga 2021. Salah satu negara yang terdampak *Covid-19* adalah Indonesia. Dengan adanya virus *Covid-19*, kegiatan masyarakat di Indonesia menjadi dibatasi dan dijalankan sesuai protokol kesehatan yang dianjurkan pemerintah untuk mencegah persebaran virus tersebut. Salah satu program yang dibentuk pemerintah adalah untuk mencegah persebaran Virus *Covid-19* adalah dengan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Dengan program ini masyarakat diwajibkan untuk mengurangi pergerakan diluar rumah dan dianjurkan untuk lebih sering tinggal didalam rumah. Akibatnya masyarakat menjadi melakukan pekerjaan dari rumah atau *Work From Home (WFH)* dan untuk para pelajar diwajibkan untuk melaksanakan pendidikan mandiri secara daring. Survei menyebutkan bahwa 39,09% dari 87.379 responden melakukan *WFH* selama pandemi berlangsung (Badan Pusat Statistik, *Hasil Survei Sosial Demografi Dampak Covid-19, 2020*). Responden yang berpartisipasi dalam survei Badan Pusat Statistik Indonesia didominasi oleh penduduk Pulau Jawa dengan persentase 58,48%. Jawa Tengah sempat menjadi provinsi dengan lonjakan kasus tertinggi di Pulau Jawa dengan 17 zona merah didalam wilayahnya. Kasus tertinggi di Jawa Tengah terjadi di Kota Semarang dengan jumlah kasus yang mencapai 18.090 jiwa yang terkonfirmasi di Kota Semarang.

Sebelum pandemi berlangsung masyarakat dapat melakukan berbagai aktivitas diluar rumah. Dengan banyaknya aktivitas diluar rumah maka tubuh lebih banyak melakukan pergerakan. Namun adanya aktivitas secara daring membuat masyarakat menjadi lebih pasif dalam menggerakkan tubuhnya karena kegiatan yang dilakukan lebih banyak berlangsung didalam rumah saja. Menurut hasil survei Badan Pusat Statistik Indonesia (2020) sebanyak 45,71% dari 65.559 responden lebih jarang beraktivitas diluar rumah selama pandemi berlangsung. Walaupun anak muda lebih sering terlihat beraktivitas diluar rumah namun faktanya adalah sebanyak 44,53% responden berusia 17-30 tahun juga menyatakan bahwa mereka lebih jarang beraktivitas diluar rumah. Diantara usia 17-30 tahun, usia 17-23 tahun adalah bagian

dari generasi Z yang merupakan generasi dengan jumlah penduduk terbesar dengan persentase 27,94% dari 270 juta jiwa penduduk Indonesia. Hal ini tentu berbahaya karena selain asupan nutrisi yang cukup, tubuh juga memerlukan olahraga untuk menjaga daya tahan tubuh agar dapat terhindar dari berbagai macam penyakit dan virus. Selain menyebabkan daya tahan tubuh menurun, kurang berolahraga juga menimbulkan berbagai masalah lain bagi tubuh diantaranya adalah meningkatkan resiko penyakit jantung, rusaknya fungsi otak, kesehatan mental terganggu, tulang serta persendian mudah cedera, membesarnya lingkaran pinggang serta naiknya berat badan, meningkatkan resiko kanker, tubuh mudah letih, menghadirkan diabetes tingkat 2, dan kualitas tidur menurun (Adzani, 2020). Menurut *World Health Organization (WHO)* dalam Adzani (2020) dengan gaya hidup yang tidak aktif secara fisik menyebabkan kematian dari 2 juta jiwa per tahun di seluruh dunia. Oleh karena itu, olahraga menjadi hal yang penting untuk dilakukan secara rutin bagi tubuh manusia.

Olahraga memiliki berbagai macam jenis dan metode yang dapat dilakukan mulai dari yang ringan hingga yang berat. Melakukan olahraga dirumah cukup membingungkan karena terlalu banyak pilihan yang dapat dilakukan untuk melaksanakannya. Dan melakukan kegiatan olahraga diluar rumah pun belum sepenuhnya aman akibat adanya virus *Covid-19*. Banyak masyarakat yang masih khawatir untuk melakukan aktivitas diluar rumah. Badan Pusat Statistik Indonesia (2020) menyatakan bahwa sebanyak 86,21% responden menyatakan bahwa mereka sangat khawatir untuk beraktivitas di luar rumah dikarenakan adanya *Covid-19*. *WHO* telah memberikan anjuran mengenai olahraga apa yang dapat dilakukan dari rumah serta minimal waktu untuk melakukannya secara rutin setiap hari sesuai dengan usia yang dianjurkan. Namun pilihan olahraga yang dianjurkan masih sebatas panduan awal saja yang tetap mewajibkan masyarakat untuk mengeksplorasi kembali olahraga apa yang tepat bagi diri mereka masing-masing melalui internet. Selain itu tidak ada visualisasi mengenai gambaran mengenai olahraga yang dianjurkan dalam panduan yang diberikan *WHO*. Visualisasi yang ditemui hanya sebatas *feeds* yang didominasi dengan referensi singkat berupa tulisan tanpa ada panduan yang jelas mengenai cara melakukan kegiatan yang disarankan. Dengan adanya visualisasi menggunakan media yang tepat, maka dapat membantu masyarakat untuk berolahraga dengan tepat sesuai kapasitas tubuh masing-masing dan aman untuk dilakukan secara mandiri. Salah satu media yang menarik untuk digunakan sebagai media untuk memberikan visualisasi panduan olahraga adalah media audio visual. Menurut Raharjo (2014) penggunaan

media audio visual memberikan peningkatan yang signifikan dalam pembelajaran olahraga didalam penelitiannya hingga 66,09%. Selain itu penggunaan audio visual mampu merangsang indera penglihatan dan indra pendengaran secara bersamaan, karena media ini memiliki unsur suara dan unsur gambar yang dapat dirasakan secara bersamaan.

Oleh karena itu diperlukan sebuah perancangan audio visual yang dapat digunakan untuk membantu masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga dirumah. Dengan media yang tepat, perancangan ini dapat digunakan untuk membantu masyarakat untuk menjaga kesehatan mereka serta membuat tubuh mereka tetap bugar selama melakukan aktivitas didalam rumah.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Dengan latar belakang yang sudah dipaparkan maka dapat ditarik sebuah identifikasi masalah yang akan dijadikan sebagai bahan perancangan yaitu sebagai berikut:

- Masyarakat menjadi pasif dalam menggerakkan tubuhnya selama pandemi berlangsung.
- Masyarakat kurang melakukan olahraga selama berada dirumah.
- Banyak pilihan olahraga yang dapat dilakukan dirumah.
- Tidak ada visualisasi mengenai gambaran mengenai olahraga yang dianjurkan dalam panduan yang diberikan *WHO*.
- Penggunaan audio visual dapat meningkatkan daya tangkap seseorang.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Agar perancangan ini tetap terarah dan menghindari pembahasan yang melebar dari tujuan awal, adapun batasan masalah yang diberikan dalam perancangan ini sebagai berikut:

- Wilayah perancangan dibatasi didalam wilayah Kota Semarang.
- Target yang diteliti sedang menempuh kuliah secara daring maupun pekerja awal yang melakukan *WFH* selama pandemi berlangsung.
- Hasil akhir perancangan ini nantinya sebatas untuk membantu masyarakat dalam berolahraga dirumah.

### 1.3.1 Target Perancangan

Geografis

- Semarang.

Demografis

- Remaja berusia 17-23 tahun.

Psikografis

- Pengguna aktif sosial media.
- Sedang berkuliah secara daring maupun pekerja yang melakukan *WFH* selama pandemi berlangsung.

## 1.4 Rumusan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah diperoleh diatas, maka adapun masalah yang dapat ditarik yaitu:

- Bagaimana perancangan audio visual yang tepat untuk membantu masyarakat dalam berolahraga dari rumah?

## 1.5 Tujuan Perancangan

Tujuan akhir yang ditargetkan untuk perancangan ini adalah merancang audio visual yang tepat untuk membantu masyarakat dalam berolahraga dari rumah sehingga masyarakat tidak perlu bingung untuk harus memulai kegiatan olahraga dari mana. Selain itu diharapkan perancangan ini dapat meningkatkan kesehatan masyarakat selama beraktivitas dari rumah sehingga dapat terhindar dari kemungkinan buruk yang akan ditimbulkan jika tubuh jarang bergerak. Dengan olahraga yang cukup maka daya tahan tubuh dapat meningkat dan daya tahan tubuh yang baik sangat diperlukan dimasa pandemi ini agar tidak mudah terkena penyakit.

## 1.6 Manfaat Perancangan

### 1.6.1 Bagi Target Perancangan

Setelah perancangan ini berakhir, hasil dari riset dan data-data yang digunakan dalam perancangan ini dapat digunakan sebagai referensi bagi masyarakat untuk menjaga kesehatan selama pandemi. Selain itu masyarakat dapat melakukan olahraga dengan tepat sesuai kapasitas tubuh masing-masing dengan aman untuk dilakukan secara mandiri. Dengan ini masyarakat dapat

lebih memperhatikan kesehatan mereka dengan lebih baik lagi sehingga dapat melakukan kegiatan dari rumah dalam keadaan yang sehat dan buger.

#### 1.6.2 Bagi Penulis

Dengan adanya media audio visual yang tepat serta data yang akurat maka dapat ditemukan sebuah solusi untuk membantu masyarakat dalam menjaga daya tahan tubuh mereka selama beraktivitas dirumah. Selain itu penulis dapat menerapkan pembelajaran yang sudah diterima selama perkuliahan kedalam dunia nyata.

### 1.7 Metode Perancangan

#### 1.7.1 Metode Analisa

Perancangan ini akan menggunakan metode analisa kuantitatif. Metode ini dibuat berdasarkan hasil riset dan data lapangan yang terukur dan dapat dijelaskan menggunakan angka sehingga terlihat jumlahnya. Selain itu data yang terukur akan lebih mendukung perancangan ini karena data yang didapatkan akan lebih mudah untuk disebutkan dalam mendukung suatu pernyataan.

#### 1.7.2 Metode Pengumpulan Data

- Observasi Online

Pengamatan yang dilakukan secara online mengenai survey yang ada didalam masyarakat yang dapat digunakan sebagai acuan untuk membuat perancangan ini lebih akurat sesuai kondisi masyarakat yang ada di lapangan.

- Studi Literatur

Data ini akan diperoleh melalui dokumen berupa jurnal maupun artikel mengenai fakta lapangan yang telah ada dan dapat menjadi pendukung data dalam perancangan ini.

#### 1.7.3 Metode Perancangan

- Pra Produksi

Dalam tahap pra produksi akan dilakukan pembuatan konsep perancangan dan dilanjutkan dengan penyusunan *storyboard* yang akan menjadi panduan proses perancangan pada tahap produksi.



- Produksi

Dalam tahap produksi akan dilakukan pemilihan *talent* serta dilanjutkan dengan proses *take* video.

- Paska Produksi

Dalam tahap paska produksi akan dilakukan proses *editing* menggunakan tampilan audio visual yang akan menjadi pelengkap video yang sudah diambil selama tahap produksi.

