

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sejak masa pandemi Covid-19, semua kegiatan dilakukan dari rumah atau (Work From Home) termasuk kegiatan belajar. Menurut Dr. Henndy Ginting, M.Si., Psikolog selaku Ketua Himpunan Psikologi Indonesia atau (HIMPSI) menjelaskan dampak pandemi Covid-19 terhadap perubahan yang terjadi pada pola kebiasaan aktivitas dan perilaku masyarakat Indonesia termasuk perubahan untuk beradaptasi dengan era *New Normal*. Menurut Yoga Febrianto, 2018 dalam bukunya yang berjudul *Berdamai dengan Kebiasaan Buruk : Memandang Kebiasaan dengan Lebih Bijak* menjelaskan tentang kebiasaan merupakan aktivitas dan kegiatan yang dilakukan berulang-ulang dengan pola yang sama. Sejak era *New Normal*, tanpa disadari masyarakat memiliki kebiasaan baik seperti lebih menjaga kebersihan tangan dengan rajin mencuci tangan dan menggunakan *hand-sanitizer*, dan mengikuti protokol kesehatan yang sudah dianjurkan oleh pemerintah. Walaupun sudah memasuki era *New Normal*, masyarakat masih terus dituntut untuk menjaga kesehatan dan imunitas tubuh dengan cara menjaga pola kebiasaan istirahat yang cukup dan makan-makanan yang bergizi teratur. Manfaat dari memiliki kebiasaan istirahat yang cukup adalah meningkatkan kemampuan ingat seseorang, mengembalikan energi tubuh dari kegiatan selama sehari dan meningkatkan imunitas tubuh. Tetapi masih banyak masyarakat Indonesia yang mengalami kurang tidur dan kurang istirahat yang cukup sehingga bisa berdampak bagi kesehatan tubuh di masa pandemi Covid-19 ini. Dalam artikel *Honestdocs*, yang ditulis oleh Adelia M.S, S.K.M, 2019 dan berjudul *Masyarakat Indonesia Alami Kurang Tidur* menghasilkan data survei yang telah dilakukan oleh tim *Honestdocs* kepada 2.994 responden masyarakat Indonesia, yang terdiri dari 68% berjenis kelamin perempuan dan sisanya 32% berjenis kelamin laki-laki, berusia produktif antara 18-24 tahun. Hasil surveinya menunjukkan > 2/3 masyarakat Indonesia terbukti mengalami kurang tidur, dilihat dari hasil survei sebagian besar responden hanya tidur selama 6 jam sehari. Maka dari itu artinya masih banyak orang yang memiliki waktu tidur yang tidak ideal. Mengerjakan tugas kuliah dan kantor menjadi salah satu alasan masyarakat memiliki kebiasaan begadang sampai larut malam. Dampak dari kebiasaan begadang yang bisa terlihat langsung pada diri seseorang adalah menurunnya stamina tubuh di pagi hari. Seseorang yang mengalami kurang istirahat yang cukup atau memiliki pola kebiasaan

tidur yang kurang teratur biasanya ditandai dengan rasa mengantuk di siang hari dan terjaga di malam hari.

Menurut Tung Desem Waringin, 2018 dalam bukunya yang berjudul *Life Revolution* menjelaskan masyarakat yang memiliki pola kebiasaan tidur yang kurang teratur umumnya juga memiliki pola kebiasaan makan yang kurang terjaga dan teratur. Dalam artikel Tirto.id, yang ditulis oleh Dewi A.S.K, 2020 dan berjudul *Survei : Kebiasaan Makan Orang Berubah Akibat Pandemi Covid-19* menuliskan selama berkegiatan di rumah saja, banyak perubahan pada pola kebiasaan makan sehari-hari, seperti sebagian masyarakat memilih untuk memiliki pola kebiasaan makan yang sehat seperti memperbanyak buah-buahan dan sayur tetapi sebagian lainnya tetap memiliki pola kebiasaan makan yang kurang terjaga dan teratur. Sebagai contoh seseorang memiliki kebiasaan waktu makan yang kurang teratur karena waktu beraktivitas yang berubah selama masa pandemi Covid-19, dan meningkatnya jumlah konsumsi makanan di luar jam makan. Hal ini perlu diwaspadai dan diperhatikan karena bisa mengakibatkan kenaikan berat badan dan obesitas secara pesat akibat dari berkurangnya kegiatan di luar rumah. Dalam artikel Hellosehat, yang ditulis oleh Risky C.S, 2020 dan berjudul *Sering Telat Makan? Awas, 8 Masalah Ini Mengintai Tubuh Anda* menuliskan seringkali masyarakat mengalami terlambat makan karena alasan yang biasa, seperti mengerjakan tugas kuliah dan kantor yang terikat oleh batasan waktu tertentu. Kebiasaan terlambat makan ini sering kali dianggap tidak penting, tetapi jika dilakukan terlalu sering akan berdampak bagi kesehatan tubuh. Kebiasaan yang masih seputar pola makan adalah makan larut malam. Biasanya yang di konsumsi di malam hari adalah mi instant, minuman yang mengandung banyak gula (susu dan kopi) dan beraneka macam camilan. Dalam artikel Halodoc, yang ditulis oleh dr. Rizal Fadli, 2020 dan berjudul *Mitos atau Fakta Makan di Atas Jam 8 Tingkatkan Berat Badan* menuliskan mengonsumsi makanan terlalu dekat dengan jam tidur malam bisa berdampak pada gangguan metabolisme tubuh. Hal ini disebabkan karena pada saat seseorang tidur / beristirahat maka secara otomatis sistem pencernaannya juga beristirahat dan sistem kerja pencernaan akan melambat. Dalam artikel Sleep Foundation, yang ditulis oleh Danielle Pacheco dan berjudul *Gangguan Kerja Shift* menuliskan kebiasaan kurangnya mengatur pola makan dapat menyebabkan kardiovaskular, terganggunya sistem metabolisme tubuh dan pencernaan. Dalam jurnal Sleep terdapat hasil penelitian tentang gangguan tidur yang bisa menyebabkan remaja merasa lapar saat malam hari.

Menurut Yuda Prinada, 2021 dalam artikel tirto.id yang berjudul *Penyebab Perilaku Menyimpang dan Contoh Bentuknya : Studi Sosiologi* menjelaskan bahwa faktor

penyebab seseorang yang memiliki kebiasaan kurang baik adalah dari faktor internal dan eksternal. Sebagai salah satu contohnya ketika seorang anak tidak memiliki hubungan komunikasi yang baik dengan kedua orang tua, dan harus berada di dalam rumah setiap harinya pada masa pandemi ini, mereka akan memiliki dunianya sendiri dan lebih banyak bersosialisasi dengan temannya melalui ponsel pintar yang mereka miliki. Kebiasaan kurang baik sebenarnya masih bisa dirubah, tergantung faktor pengaruh dari diri sendiri, lingkungan keluarga, tetangga dan teman. Jika seseorang sudah terbiasa dengan melakukan kebiasaan baik maka segala kegiatan yang dilakukan akan berjalan dengan normal dan kesehatan tubuh juga akan menjadi lebih stabil. Topik yang sudah dijelaskan di atas menarik untuk di buat perancangan komunikasi visual yang bertujuan untuk mengajak para remaja dan dewasa awal untuk bisa lebih sadar tentang kesehatan apalagi masih dalam masa pandemi covid-19 dengan memberikan informasi tentang dampak dari kebiasaan kurang baik bagi kesehatan tubuh yang dikemas menggunakan pendekatan komunikasi visual.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan di atas maka dapat di ambil inti utama permasalahan yaitu :

1. Banyak perubahan yang terjadi pada pola aktivitas dan kebiasaan masyarakat Indonesia selama masa pandemi termasuk beradaptasi dengan era New Normal.
2. Perlu adanya upaya untuk meningkatkan kebiasaan baik di rumah sebagai bentuk dukungan untuk terus menjaga kesehatan masyarakat di masa pandemi melalui perancangan komunikasi visual.
3. Masyarakat kurang informasi tentang dampak dari kebiasaan kurang baik yang dilakukan di rumah bagi kesehatan.

1.3 Batasan Masalah

Batasan yang dipakai dalam penelitian ini agar tidak melebar dan tetap fokus pada topik penelitian maka diperlukan batasan sebagai berikut :

1. Berfokus kepada kebiasaan yang sering dilakukan masyarakat saat berada di rumah.
2. Data yang diperlukan dalam perancangan ini menggunakan sumber data utama adalah studi literatur dan sumber data sekunder adalah angket kuesioner, analisis SWOT, serta kajian dokumen dan arsip.
3. Riset yang akan dilakukan hanya menyangkut masyarakat yang berusia 18-23 tahun dan berdomisili di Kota Semarang.
4. Luas lingkupnya hanya meliputi informasi tentang kebiasaan masyarakat yang

dilakukan saat berada di rumah dan dampak bagi Kesehatan.

1.4 Rumusan Masalah

Bagaimana cara merancang media komunikasi visual untuk meningkatkan kebiasaan baik di rumah bagi kesehatan remaja dan dewasa awal di masa pandemi Covid-19 ?

1.5 Tujuan Perancangan

Tujuan penelitian dalam perancangan ini memberikan informasi dalam bentuk perancangan komunikasi visual yang memberikan informasi mengenai dampak kebiasaan baik selama berkegiatan di rumah untuk mendukung kesehatan masyarakat di masa pandemi Covid-19.

1.6 Manfaat Perancangan

a. Bagi Peneliti

1. Dapat menggunakan ilmu dan materi yang didapat selama di bangku perkuliahan yang erat kaitannya dengan keilmuan Desain Komunikasi Visual.
2. Dapat menerapkan ke dalam perancangan sesuai dengan topik masalah yang diambil.
3. Mendapatkan pengetahuan dan informasi secara lebih jelas tentang dampak kebiasaan baik bagi kesehatan tubuh.

b. Bagi Target Sasaran

1. Mendapatkan informasi terkait dengan kebiasaan baik dan dampak bagi kesehatan remaja dan dewasa awal.
2. Membantu meningkatkan kebiasaan baik di rumah bagi kesehatan masyarakat di masa pandemi covid-19.

1.7 Metode Perancangan

Metode yang dipakai dalam melakukan perancangan desain ini adalah dengan metode kualitatif. Menurut Albi Anggito, 2018 dalam bukunya yang berjudul Metodologi Penelitian Kualitatif menjelaskan bahwa metode kualitatif adalah mengumpulkan data berupa kualitas yang biasanya berupa deskripsi yang menjelaskan sebuah teori dan fenomena masalah. Dalam metode kualitatif, peneliti sebagai alat pengumpulan data yang utama dalam sebuah penelitian ataupun perancangan. Sumber data utamanya menggunakan data wawancara dengan dosen psikologi dan di dukung oleh data dari studi literatur yang bersumber dari buku, jurnal penelitian, artikel, dan hasil riset. Sedangkan sumber data sekundernya menggunakan angket kuesioner, analisis SWOT, kajian dokumen dan arsip.