BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sebagai manusia yang hidup pasti melakukan yang namanya kegiatan atau aktivitas. Dari sekian banyak aktivitas yang ada salah satunya adalah berolahraga. Olahraga sendiri dilakukan agar membuat tubuh menjadi lebih kuat, lebih sehat, dan meningkatkan kekebalan tubuh walaupun setiap orang yang melakukan olahraga memiliki tujuannya masing-masing (Merdeka.com, 2020). Olahraga juga cukup banyak pilihannya tempat pelaksanaannya bisa dilakukan di udara, darat ataupun air. Salah satu olahraga yang dilakukan di air atau dikategorikan sebagai olahraga akuatik dan memiliki peminat cukup banyak dari berbagai kalangan mulai dari anak-anak hingga dewasa adalah renang (Tribunnews.com, 2021). Renang yang memiliki manfaat baik seperti air yang bersifat menenangkan, membuat semakin sehat, baik untuk paru – paru, baik untuk kardio, tetap mempunyai yang namanya resiko (Merdeka.com, 2016).

Resiko cedera yang paling banyak dialami perenang adalah cedera bahu, cedera leher, cedera punggung, cedera lutut, ruam pada kulit, infeksi pada saluran telinga, dan yang paling sering terjadi adalah kram otot. Definisi dari kram sendiri yaitu suatu keadaan dimana otot dalam tubuh berkontraksi secara mendadak atau tiba - tiba. Kram ini tidak bisa diduga karena muncul secara tiba-tiba dan jangka waktunya juga tidak menentu. Bisa hanya beberapa detik tetapi juga bisa sampai beberapa menit. Pada renang, bagian tubuh yang sering mengalami kram sendiri adalah bagian kaki dan tangan yang menyebabkan bagian tubuh tersebut terasa nyeri, kaku, tegang, sakit, dan bahkan sulit digerakkan. (Idntimes.com, 2021).

Saat mengalami kram biasanya dari berbagai macam bagian otot yang terdapat pada tubuh manusia, bagian otot secara spesifik yang sering mengalami kram saat berenang adalah otot paha, otot betis, otot lengan, dan otot perut. Menurut jurnal penelitian yang berjudul "Pemanasan Fisik Menurunkan Kejadian Kram Otot Triceps Surae Pada Atlet Renang" yang penelitiannya dilakukan pada Oktober – November 2016 mendapatkan hasil 54,8% dari 42 perenang mengalami kram pada bagian betis yaitu pada otot triceps surae. Triceps surae adalah satu pasang otot yang berada pada betis diantara tulang lutut hingga tulang mata kaki (sfidn.com, 2018). Kram tersebut biasanya terjadi karena disebabkan oleh beberapa faktor yaitu adanya kelelahan otot,

dehidrasi atau kurangnya cairan didalam tubuh seperti mineral dan garam, tidak melakukan pemanasan atau peregangan dengan benar (Tirto.id, 2020). Kram otot saat berenang beresiko perenang mengalami nyeri, sakit, dan susah menggerakan bagian tubuh yang mengalami kram. Jika dibiarkan dapat tenggelam bahkan meninggal dunia (Suara.com, 2021). Beberapa kasus seperti ini sudah banyak terjadi di Indonesia sendiri. Contohnya:

- Seorang anak SD Center Curup berusia 9 tahun warga Curup, Bengkulu tenggelam di kolam renang Tirta Yasa setelah penilaian ujian praktek renang bersama temantemannya. Menurut penjaga kolam, korban meninggal karena mengalami kram pada kolam yang memiliki kedalaman dua meter. Kejadian terjadi pada tanggal 25 Maret 2014 (Kupasbengkulu.com, 2014).
- 2. Pada tanggal 19 Januari 2019, kram pada bagian kaki saat berenang di sungai membuat anak berusia 10 tahun di Bekasi lemas dan tidak bisa berenang. Kejadian tersebut membuat korban tenggelam, hanyut terbawa arus dan meninggal dunia (Megapolitan.okezone.com, 2020).
- 3. Pada tanggal 11 Januari 2020 ditemukan anak berjenis kelamin laki laki yang berusia 11 tahun ditemukan dalam keadaan tidak bernyawa lagi di Kolam Renang Ampera yang terletak di Kota Pontianak. Menurut hasil keterangan korban mengalami kram pada kaki saat hendak menolong temannya yang juga sedang berenang (Kalbar.antaranews.com, 2020).
- 4. Pada tanggal 29 September 2018, ada pelajar kelas 2 SMP Sidoarjo yang meninggal karena kram perut saat berenang di Kolam Renang Delta Gelanggang Olahraga (Kampungberita.id, 2018).
- 5. Warga remaja di Sulawesi Selatan yang berusia 22 tahun tenggelam karena mengalami kram kaki saat berlatih berenang di kolam renang Waeputtage sekitar jam setengah tujuh pagi Waktu Indonesia Tengah untuk bergabung atau mendaftar menjadi seorang anggota TNI. Saat itu sang korban ditemukan dengan kondisi tidak bernyawa lagi didasar kolam (Ulasan.co, 2022).
- 6. Di daerah Pekanbaru, korban berusia 14 tahun tenggelam di Sungai Kampar saat berenang pada 31 Oktober 2021 karena mengalami kram pada kaki dan baru ditemukan dalam keadaan sudah tidak bernyawa lagi pada tanggal 1 November 2021 (Riauonline.co.id, 2021).
- 7. Pada 28 September 2021, Pemuda berumur 20 tahun ditemukan tewas tenggelam di kolam retensi PDAM di Kota Semarang. Menurut saksi, ia tenggelam karena

kram dan sempat meminta tolong sebelum tenggelam (Blora.suaramerdeka.com, 2021).

Setelah mengetahui adanya kasus – kasus tenggelam yang dapat menghilangkan nyawa dikarenakan kram saat berenang dan korban berasal dari berbagai usia, penting untuk membuat sebuah media komunikasi visual mengenai kram saat berenang untuk mengedukasi anak yang berusia antara 6-9 tahun. Edukasi yang diberikan secepat atau sedini mungkin akan menjadi lebih baik agar orang dapat mengetahui informasi tentang kram saat berenang untuk mengantisipasi adanya kejadian tenggelam karena kram saat berenang. Selain hal tersebut, media komunikasi visual yang membahas mengenai kram berbentuk infografis dan poster memang telah ada. Poster dan Infografis tersebut berisi penjelasan penyebab terjadi kram dan cara mengatasi kram otot secara luas atau umum. Sedangkan media komunikasi visual yang lebih spesifik yang membahas mengenai kram saat berenang masih jarang ditemukan.



Gambar 1. Infografis Penyebab Kram Otot
Sumber: sehatq.com, 2021



Gambar 2. Poster Cara Sederhana Atasi Kram Otot

Sumber : Instagram @okadoc_id, 7 Januari 2020

Maka dari itu, perlu perancangan media komunikasi visual yang lebih spesifik lagi mengenai kram saat berenang dan penanganannya.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka identifikasi masalah yang didapatkan adalah :

1. Terdapat resiko saat berolah raga.

2. Banyak orang yang berenang pernah mengalami kram otot.

3. Kram muncul secara mendadak atau tiba-tiba dalam jangka waktu tidak menentu.

4. Bagian tubuh yang kram akan terasa nyeri, kaku dan sulit untuk digerakkan.

5. Kram saat berenang dapat membuat orang tenggelam dan meninggal dunia.

6. Media komunikasi visual yang spesifik membahas kram saat berenang masih jarang

ditemukan.

1.3 Batasan Perancangan

Batasan perancangan penting agar perancangan dapat fokus dan tidak menyimpang. Batasan perancangan tersebut adalah:

1.3.1 Pembahasan

Perancangan akan berisi mengenai penyebab kram saat berenang, bagian anggota tubuh yang sering kram saat berenang, cara mengatasi dan mencegah kram saat berenang.

1.3.2 Target Sasaran

Geografis:

Masyarakat Kota Semarang

Demografis:

Target utama adalah anak-anak, laki-laki ataupun perempuan, berusia 6-9 tahun, pelajar, Target sekundernya merupakan orang tua yang berusia 30-45 tahun yang

4

memiliki anak usia antara 6-9 tahun. Target masuk kedalam golongan SES menengah.

Psikografis:

Anak yang aktif, anak yang menyukai atau tertarik dengan olah raga, bersekolah, dapat membaca. Orang tua yang mendukung anaknya mendapat ilmu baru.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalahnya yaitu:

Bagaimana cara merancang sebuah media komunikasi visual yang mengedukasi anak usia 6-9 tahun agar mengetahui informasi mengenai kram saat berenang untuk mengantisipasi kejadian meninggal karena kram?

1.5 Tujuan Perancangan

Perancangan ini bertujuan untuk memberi pembelajaran atau edukasi kepada anak usia 6-9 tahun mengenai kram saat berenang dan penanganannya lewat media komunikasi visual.

1.6 Manfaat Perancangan

1.6.1 Bagi Mahasiswa

- Perancangan ini untuk membantu dalam menemukan jalan keluar dari permasalahan yang ada melalui media desain komunikasi visual.
- Perancangan ini sebagai proses belajar agar dalam waktu yang akan datang dapat menjadi desainer yang baik dan dapat memberikan solusi yang tepat dalam menghadapi permasalahan yang sedang di alami oleh masyarakat.

1.6.2 Bagi Masyarakat

 Masyarakat menjadi tahu informasi tentang kram saat berenang sehingga saat menghadapi keadaan tersebut, masyarakat dapat mengetahui bagaimana cara menghadapinya dan dapat mengurangi korban yang meninggal.

1.6.3 Bagi Institusi

• Perancangan ini menjadi bahan referensi yang dapat digunakan untuk perancangan – perancangan yang akan datang.

1.7 Metode Perancangan

Metode perancangan yang digunakan penulis adalah *design thinking*. Menurut Hasso Platner dari Stanford Design School (2010) *design thinking* mempunyai 5 tahap. Tahapan itu adalah:

1.7.1 Empati / Empathize

Pada tahap ini adalah tahap pengumpulan data yang berkaitan dengan masalah yang akan dipecahkan. Data yang berkaitan dengan kram saat berenang akan dicari dengan melakukan riset yaitu dari artikel, berita, jurnal secara online dalam bentuk visual dan verbal. Selain itu pengumpulan data juga melalui kuesioner sebagai data pijakan dan wawancara.

1.7.2 Mendefinisikan / Define

Pada tahap ini akan dilakukan analisis mengenai data-data yang telah dicari dan didapatkan dengan cara menggunakan metode yang telah ada. Salah satunya adalah metode 5W+1H.

1.7.3 Ideate

Pada tahap ini adalah tahapan perencanaan kreatif dan merencanakan media yang akan dibuat. Dalam perencanaan media harus menentukan target sasaran terlebih dahulu, menentukan media yang akan digunakan, dan anggaran yang akan dibutuhkan. Dalam perencanaan kreatif harus menyesuaikan target, menyusun materi perancangan (mendesain, menggambar, layouting), dan evaluasi.

1.7.4 Prototype

Pada tahap ini aka nada hasil dari rancangan yang berbentuk sederhana. Prototype yang dibuat, dapat diujikan kepada target supaya perancang dapat mendapatkan komentar, masukan, atau saran yang akan berguna untuk memperbaiki rancangan.

1.7.5 Test

Pada tahap terakhir ini, rancangan akan dievaluasi apakah sudah dapat menyelesaikan masalah target dengan baik.