

LAPORAN SKRIPSI

**PERANCANGAN KOMUNIKASI VISUAL EDUKASI *STRETCHING* UNTUK
MERINGANKAN *SCIATICA* PADA REMAJA AKHIR**



Disusun Oleh :

Nama : Vanessa Poernomo

NIM : 20.L1.0024

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN
UNIKA SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2024

LAPORAN SKRIPSI

**PERANCANGAN KOMUNIKASI VISUAL EDUKASI *STRETCHING* UNTUK
MERINGANKAN *SCIATICA* PADA REMAJA AKHIR**

**Diajukan dalam Rangka Memenuhi
Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar S.Ds**



Disusun Oleh :

Nama : Vanessa Poernomo

NIM : 20.L1.0024

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN
UNIKA SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2024**

ABSTRAK

Sistem rangka yang dimiliki manusia berguna sebagai penjaga stabilitas dan mobilitas tubuh. *Sciatica* adalah nyeri saraf rangka panggul yang terjadi akibat iritasi atau cedera pada saraf skiatik dan dapat menjalar ke bagian lain (Halodoc, 2023). Gangguan ini umumnya terjadi pada kalangan remaja akhir atau mahasiswa, yakni mereka yang seringkali duduk terlalu lama. Kurangnya kesadaran remaja akhir dengan kesibukan mereka dalam melakukan kegiatan menyebabkan kurangnya perhatian terhadap kesehatan dan tidak menyadari bahaya penyakit *sciatica*. Penelitian dilakukan dengan mengumpulkan data kuantitatif dan kualitatif melalui studi literatur, kuesioner, dan wawancara. Setelah memperoleh data tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa penyakit *sciatica* dapat menyerang berbagai usia. Terutama mahasiswa yang memiliki minim pengetahuan bisa menjadi penderita *sciatica*. Maka dari itu, penulis merasa penting untuk melakukan perancangan *motion graphic* kepada remaja akhir (mahasiswa) agar tidak lupa melakukan *stretching* atau peregangan. Media audio visual atau video tutorial dengan target sasaran remaja akhir atau mahasiswa juga dapat dilakukan melalui media sosial *Instagram* dan *TikTok*.

Kata Kunci: *Sciatica*, remaja akhir, *motion graphic*

ABSTRACT

The human skeletal system serves the crucial function of maintaining bodily stability and facilitating mobility. Sciatica refers to pelvic nerve pain resulting from irritation or injury to the sciatic nerve, which can radiate to other areas (Halodoc, 2023). This condition commonly affects late adolescents or college students who often sit for prolonged periods. The lack of awareness among them, coupled with their busy schedules, leads to a neglect of health and an unawareness of the dangers of sciatica. Research is conducted by gathering quantitative and qualitative data through literature reviews, questionnaires, and interviews. Upon obtaining this data, the researcher concludes that sciatica can affect individuals of various ages, particularly students with limited knowledge who may suffer from sciatica. Therefore, it is deemed important to create motion graphics targeting late adolescents (students) to remind them to engage in stretching exercises. Audiovisual media or tutorial videos aimed at late adolescents or students can also be disseminated via social media platforms such as Instagram and TikTok.

Keywords: Sciatica, late adolescents, motion graphics.