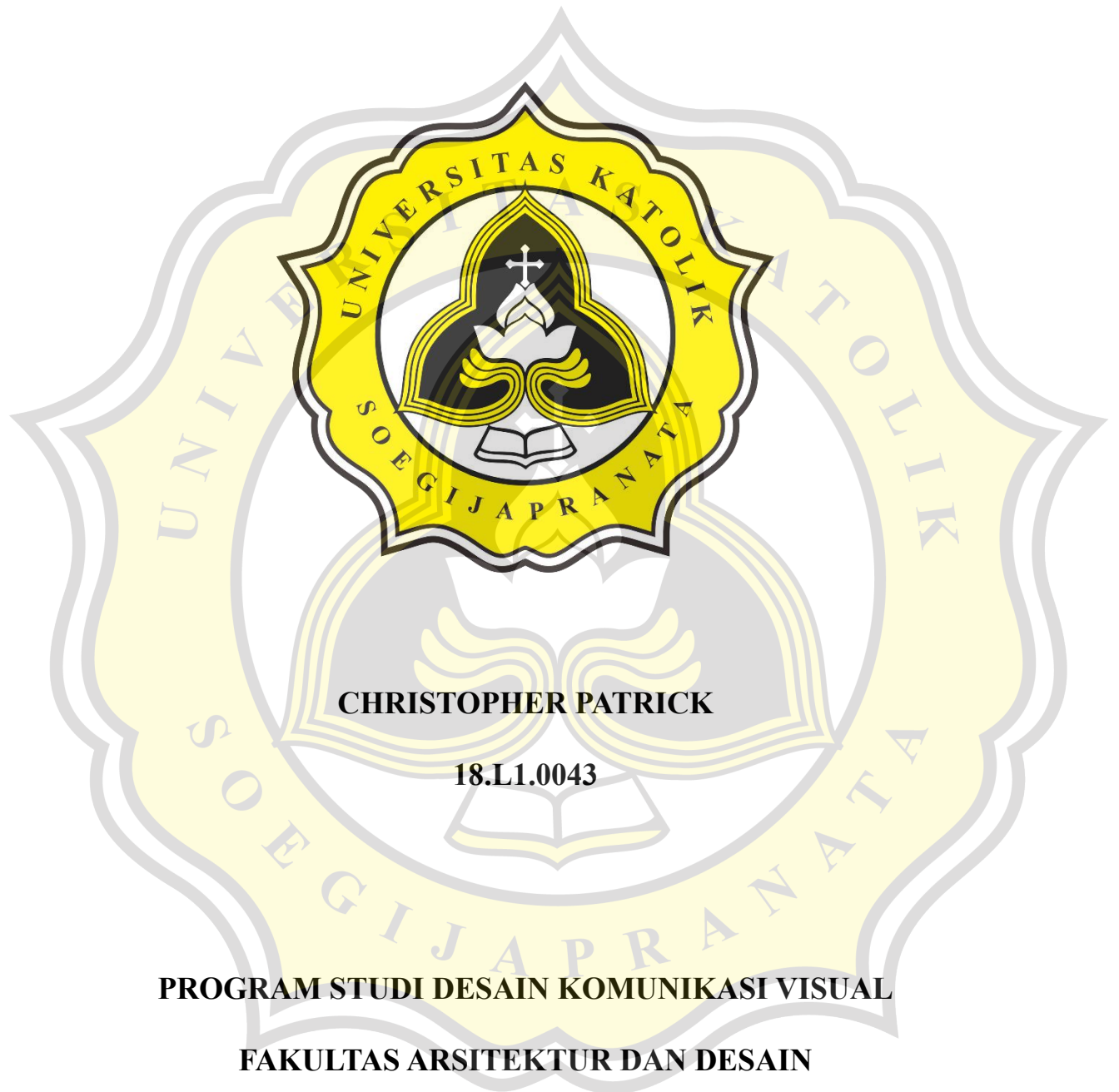


**LAPORAN PERANCANGAN KOMUNIKASI VISUAL PENCEGAHAN
KEMATIAN JANTUNG MENDADAK SAAT OLAHRAGA PADA DEWASA
MUDA**



**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA SEMARANG**

2025

**LAPORAN PERANCANGAN KOMUNIKASI VISUAL PENCEGAHAN
KEMATIAN JANTUNG MENDADAK SAAT OLAHRAGA PADA DEWASA
MUDA**

Diajukan dalam Rangka Memenuhi

Salah Satu Syarat Memperoleh

Gelar Sarjana Desain (S.Ds)



CHRISTOPHER PATRICK

18.L1.0043

PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL

FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA SEMARANG

2025

ABSTRAK

Kematian jantung mendadak akibat olahraga sering menjadi persoalan, Karena olahraga memang banyak memiliki manfaat bagi tubuh terutama pada kesehatan jantung namun hal ini juga dapat berakibat buruk bagi jantung apabila melakukan olahraga tanpa mengetahui riwayat jantung dan terlalu memaksakan olahraga yang berat. Masa dewasa muda adalah periode kehidupan antara usia 20 tahun sampai 40 tahun. Banyak individu cenderung merasa sehat dan kuat, tetapi mereka bisa jadi mengabaikan beberapa tanda atau risiko yang terkait dengan kesehatan jantung. Mereka acuh terhadap kesehatan jantung saat berolahraga karena tidak sepenuhnya menyadari pentingnya menjaga kesehatan jantung saat melakukan aktivitas fisik terutama olahraga aerobik yang memacu adrenalin jantung. Dampaknya apabila mengabaikan kesehatan jantung pada saat olahraga berat dapat mengakibatkan kematian jantung mendadak. Oleh karena itu, diperlukan media komunikasi visual untuk menghimbau para dewasa muda untuk lebih aware, sebagai upaya mencegah terjadinya kematian jantung mendadak saat olahraga.

Sudden cardiac death due to exercise is often a concern. While exercise offers numerous benefits for the body, especially for heart health, it can also have adverse effects on the heart if physical activity is performed without knowing one's heart history and pushing oneself too hard with intense exercise. Young adulthood is the life stage between the ages of 20 and 40. Many individuals tend to feel healthy and strong, but they may overlook certain signs or risks associated with heart health. They may be indifferent to their heart health during exercise because they are not fully aware of the importance of maintaining heart health during physical activity, especially in aerobic exercises that stimulate the heart's adrenaline. The consequence of neglecting heart health during intense exercise can lead to sudden cardiac death. Therefore, there is a need for visual communication media to encourage young adults to be more aware in an effort to prevent sudden cardiac death during exercise.

Kata Kunci :

Dewasa muda, Kematian jantung mendadak, Olahraga.