

**PERANCANGAN BUKU PANDUAN
UPAYA PENCEGAHAN ANXIETY DENGAN
OLAHRAGA RINGAN PADA DEWASA MUDA**



Oleh:

Caessari Ananda Mayang Trisnawati

21.L1.0053

Pembimbing:

Louis Cahyo Kumolo Buntaran, S.Ds., M.M

NPP. 058.1.2020.390

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

2025

LAPORAN TUGAS AKHIR

PERANCANGAN BUKU PANDUAN UPAYA PENCEGAHAN ANXIETY DENGAN OLAHRAGA RINGAN PADA DEWASA MUDA

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



Oleh:

Caessari Ananda Mayang Trisnawati

21.L1.0053

Pembimbing:

Louis Cahyo Kumolo Buntaran, S.Ds., M.M

NPP. 058.1.2020.390

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

2025

ABSTRAK

Gangguan kecemasan pada dewasa muda semakin meningkat seiring dengan masalah kehidupan yang kompleks. Gangguan kecemasan jika dibiarkan akan berbahaya pada psikologis dan Kesehatan mental, terutama pada usia dewasa muda. Diketahui bahwa olahraga menjadi salah satu cara dan memiliki dampak positif terhadap pencegahan anxiety. Namun, kesadaran dewasa muda masih kurang akan pentingnya olahraga untuk mengatasi anxiety. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah guna meningkatkan kesadaran para dewasa muda mengenai pentingnya berolahraga yang menjadi salah satu cara dalam Upaya pencegahan gangguan kecemasan/anxiety di kalangan dewasa muda, dapat memberikan pemahaman mengenai praktik olahraga apa saja yang dapat untuk membantu meningkatkan kesehatan mental dan mengembangkan kampanye komunikasi visual yang lebih efektif. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi pustaka dan penyebaran kuesioner online. Penelitian ini berkontribusi pada upaya pencegahan masalah kesehatan mental pada dewasa muda melalui pendekatan desain yang inovatif dan relevan.

Keywords: anxiety, Kesehatan mental, olahraga, dewasa muda, komunikasi visual

ABSTRACT

Anxiety disorders in young adults are increasing along with complex life problems. Anxiety disorders if left untreated will be harmful to psychological and mental health, especially in young adults. It is known that exercise is one way and has a positive impact on anxiety prevention. However, young adults still lack awareness of the importance of exercise to overcome anxiety. Therefore, the purpose of this research is to increase the awareness of young adults about the importance of exercise which is one of the ways in efforts to prevent anxiety disorders among young adults, can provide an understanding of what sports practices can help improve mental health and develop a more effective visual communication campaign. The method used is qualitative with a literature study approach and online questionnaire distribution. This research contributes to efforts to prevent mental health problems in young adults through innovative and relevant design approaches.

Keywords: anxiety, mental health, sport, young adults, visual communication