BAB I
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga dapat dimulai sejak usia muda hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari.

Jika dihitung-hitung, sebagian besar waktu kita setiap hari lebih banyak dihabiskan di tempat kerja. Walaupun sudah banyak kantor dengan sistem kerja yang lebih fleksibel, kita tetap diharuskan duduk dan menatap layar komputer selama berjam-jam setiap harinya. Tampilan layar monitor komputer yang tidak berubah dan tumpukan berkas serta peralatan kantor di meja kerja tentu akan berpengaruh pada kesehatan tubuh. Dalam posisi yang demikian, meski menempati kursi dan meja paling nyaman sekalipun, akan muncul gangguan pada otot, saraf, dan persendian yang menimbulkan rasa nyeri dan tidak nyaman, terutama di punggung dan leher.

Selain itu, gaya hidup tidak sehat seperti kurang berolahraga, atau sering mengonsumsi cemilan tidak sehat serta makanan cepat saji menjadi penyebab meningkatnya risiko kesehatan. Bagi setiap pegawai kantoran, memiliki badan yang sehat pastinya akan memberikan banyak manfaat di antaranya lebih sedikit absen dari pekerjaan, produktivitas lebih tinggi, dan dapat terhindar dari stres dengan berolahraga.

Tidak hanya itu olahraga merupakan hal yang penting untuk menjaga daya tahan tubuh kita agar tidak mudah terserang penyakit serta dapat pula menjaga kestabilan kinerja kita dalam melakukan suatu pekerjaan, Pada awalnya, berbagai keluhan kesehatan mungkin akan sering diabaikan hingga pada akhirnya telah terasa biasa dan bukan menjadi hal yang patut ditindak lanjuti. Sementara di sisi lain, keluhan kesehatan yang pada awalnya ringan saja bisa memburuk dan menjadi penyakit serius yang merugikan, namun banyak orang yang

meninggalkan kebiasaan olahraga dikarenakan kesibukan bekerja sehari-hari. Bekerja dari pagi hingga malam membuat seseorang tidak memiliki waktu yang banyak untuk olahraga. Maka dari itu perlunya mensiasati waktu dalam bekerja seperti berolahraga di sela sela waktu kerja dapat dijadikan pilihan untuk dapat meminimalisir gangguan kesehatan bahkan mencegah penyakit yang ditimbulkan dari kebiasaan bekerja dikantor tersebut.

1.1.1. Fenomena

Seiring berjalannya waktu, gaya hidup masyarakat urban semakin dinamis dipengaruhi oleh teknologi dan trend yang sedang berkembang. Apalagi gaya hidup pegawai kantoran yang jauh dari kata ideal. Duduk terlalu lama di depan komputer, konsumsi junk food hingga kurangnya olahraga karena sibuk bersama smartphone merupakan gaya hidup baru yang sudah sangat melekat.

Gaya hidup tidak sehat tersebut memungkinkan Anda untuk mudah terkena gangguan kesehatan seperti kadar kolesterol dan gula darah yang tinggi, terjadinya obesitas, risiko penyakit jantung, sakit kanker serta diabetes. Hal ini dapat terjadi karena tubuh kurang bergerak dan konsumsi makanan yang tidak baik bagi kesehatan.

1.1.2 Isu

Seringkali masyarakat merasa normal dengan gaya hidup yang tidak sehat. Bahkan banyak dari pegawai kantoran yang menganggap hal yang wajar jika terlalu lama duduk didepan komputer akan membuat pegal punggung dan leher. “Sakit badan dikit saat kerja itu normal, lama - lama juga biasa kok”. Terlalu sibuk atau tidak ada waktu dan merasa normal merupakan alasan untuk tidak melakukan gaya hidup sehat.

1.1.3. Opini

Seorang dokter dan pakar olahraga dan kesehatan Dr. Michael Triango SpKO berpendapat akan pentingnya menjaga kesehatan bagi masyarakat khususnya bagi para pegawai kantoran yang pola hidupnya kurang ideal. Karena pola hidup memiliki pengaruh besar pada pada kinerja serta performa saat bekerja. Perlunya menjaga asupan makanan serta melakukan olahraga ringan secara rutin baik dilakukan agar meminimalkan resiko timbulnya gangguan pada tubuh hingga meningkatkan kinerja dan performa saat bekerja.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diidentifikasikan masalah-masalah sebagai berikut :

1. Terlalu sibuk bekerja dan kurangnya waktu berolahraga serta menjaga pola hidup sehat bagi para pekerja
2. Pola hidup yang kurang sehat adalah hal yang dianggap normal di jaman sekarang.
3. Menjaga pola hidup sehat adalah hal yang sulit dilakukan oleh target dikarenakan target merasa tidak memiliki waktu untuk berolahraga.
4. Kurangnya informasi mengenai cara hidup sehat yang sederhana bagi pegawai kantoran

1.3. Rumusan Masalah

Dari penjelasan yang telah terurai di atas, berikut rumusan masalah yang dapat di simpulkan dari penelitian ini antara lain :

- Bagaimana cara menginformasikan kepada para audien tentang olahraga di sela waktu kerja bagi pegawai kantoran?

1.4. Batasan Masalah

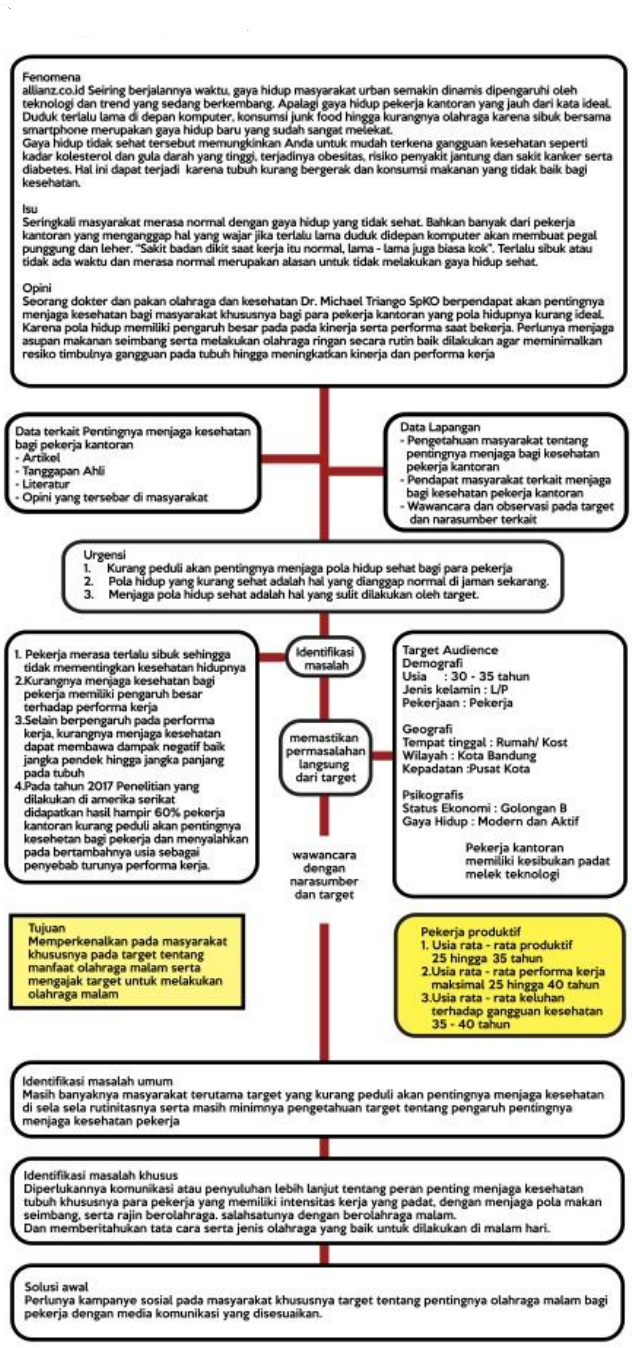
Dalam penelitian ini agar pembahasannya tidak meluas maka di batasi pada pekerja kantoran berusia 25 hingga 35 tahun yang memiliki intensitas kerja yang padat dan memiliki jam kerja kisaran 8 jam di wilayah Kota Bandung.

1.5. Maksud dan Tujuan

Maksud dan tujuan dari kampanye sosial tentang manfaat olahraga disela waktu kerja bagi pekerja yaitu:

1. Agar pekerja mau menyempatkan waktu untuk berolahraga.
2. Melakukan olahraga disela waktu kerja dengan tatacara tepat.
3. Adanya kesadaran pekerja bahwa olahraga sangat penting bagi kesehatan.

1.6. Skema Berfikir



Gambar 1.1 Skema Berfikir penelitian/ Mind mapping

1.7. Metode Penelitian

Metode penelitian yang dilakukan adalah metode campuran. Metode pengumpulan data untuk mendapatkan data – data yang sesuai dalam penelitian ini dibagi menjadi beberapa bagian yaitu :

a. Literatur

   Penelitan literatur atau pustaka dilakukan untuk mendapatkan teori yang berguna sebagai pendukung data – data dan informasi dalam penelitian. Pengumpulan data data tersebut dapat diambil dari buku – buku dan situs yang mendukung. Selain itu, pengumpulan data yang diperoleh dari masing – masing perusahaan juga dilakukan untuk mendapatkan data yang pasti.

b. Observasi

   Metode pengumpulan observasi di lakukan dengan cara mengamati keseharian yang dilakukan oleh konsumen.

c. Wawancara

   Metode pengumpulan data di lakukan dengan wawancara pada target serta para ahli.

d. Kuesioner

   Melakukan pencarian data lebih lanjut menggunakan kuesioner untuk megetahui seberapa jauh masalah yang ada dalam penelitian.

e. Dokumentasi

   Melakukan dan mengumpulkan foto serta video dan dokumentasi saat melakukan wawancara langsung.

1.8. Sistematika Penulisan

BAB 1 PENDAHULUAN

Bab ini menjelaskan latar belakang masalah yang sedang diteliti,mencermati masalah utama hingga dapat menyimpulkan permasalahan yang ada lalu membatasi masalah agar focus kepada solusi yang ditawarkan.

BAB 2 LANDASAN TEORI

Dalam bab ini mengemukakan tentang landasan teori yaitu mengenai beberapa hal penting didalam melakukan kampanye sosial yang berkaitan dengan penelitian yang akan dibuat.

BAB 3 ANALISA DATA

Bab ini membahas tentang Analisa yang dilakukan. Mulai dari menganalisa produk melalui analisa *product knowledge*, analisa SWOT, 5w 2h, wawancara dan *consumer journey*.

BAB 4 PERANCANGAN

Dalam bab ini akan menjelaskan tentang hal yang akan dilakukan dalam melakukan kampanye sosial terhadap penelitian secara detail.

BAB 5 PENUTUP

Bab ini memberikan kesimpulan dari penulisan yang telah dilakukan dan memberikan saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pembaca.