

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Fenomena penurunan massa otot yang pasti akan terjadi saat memasuki lansia rupanya masih belum diketahui banyak orang. Faktanya, massa otot akan mengalami penurunan sebesar 3-5% per dekade ketika telah memasuki usia 30 tahun yang jika terus diabaikan dapat terjadi sarkopenia. Prevalensi sarkopenia lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Meskipun sarkopenia umumnya terjadi pada lansia, tidak menutup kemungkinan remaja dapat mengalaminya. Latihan beban menjadi upaya penting untuk meminimalisir penurunan massa otot. Tetapi masih banyak perempuan yang belum melakukannya. Berdasarkan data yang dikaji, dapat ditarik satu kata yang mewakili hambatan perempuan dalam latihan beban, yaitu takut. Tidak hanya itu, istilah sarkopenia yang jarang diketahui oleh masyarakat umum juga menyebabkan minimnya kesadaran perempuan akan fenomena penurunan massa otot. Penelitian tentang sarkopenia di Indonesia masih belum banyak dibahas, sehingga jarang dibicarakan dan masyarakat tidak *aware* dengan permasalahan ini.

Sebelum menyusun konsep perancangan, penulis terlebih dahulu mencari upaya perancangan terdahulu dalam mengatasi permasalahan yang sama. Ada perancangan kampanye yang ditujukan kepada perempuan, tetapi topik yang diangkat masih luas membahas *fitness* gaya hidup sehat untuk mencapai kebugaran, belum spesifik tentang latihan beban. Kemudian perancangan kampanye dengan topik yang hampir sama dengan penulis, tetapi masih membahas keseluruhan penyakit degeneratif dini dan ditujukan kepada perempuan maupun laki-laki. Masih belum banyak ditemukan perancangan terdahulu yang sejenis, khususnya spesifik mengangkat topik sarkopenia, sehingga bisa menjadi keunikan dari kampanye ini. Tetapi ini menjadi tantangan juga bagi penulis dalam pencarian teori dan data penelitian sarkopenia di Indonesia, mencari informasi akurat untuk disampaikan kepada

audiens. Mengingat perancangan ini adalah kampanye kesehatan yang menggunakan konsep teoritis sebagai titik tolaknya.

Kampanye komunikasi visual dirancang untuk mengedukasi tentang sarkopenia dan latihan beban yang diharapkan adanya peningkatan kesadaran dan perubahan perilaku yang terjadi pada audiens. Perancangan ini akan dibawakan dengan identitas "investasi otot" yang mengajak audiens mulai investasi otot dengan latihan beban untuk meminimalisir terjadinya sarkopenia di masa yang akan mendatang. Penyampaian pesan menggunakan strategi pendekatan *scrapbook* yang terdiri dari gambar dan tulisan agar audiens bisa mengingat dan memahaminya dengan baik. Pemilihan kata untuk *copywriting* sebisa mungkin adalah bahasa yang tidak formal dan disampaikan dengan *tone friendly* agar lebih dekat dengan audiens. Hasil akhir dari perancangan ini adalah postingan infografis di *instagram*, *ambient media* tangga yang terinspirasi dari salah satu pertanyaan dalam kuesioner *screening* sarkopenia, serta media pendukung *merchandise* berupa stiker, botol minuman berbentuk *dumbbell*, *memopad*, dan *totebag*.

B. Saran

Setelah menyelesaikan perancangan ini, penulis menyadari adanya berbagai kekurangan atau ketidaksempurnaan yang dapat diperhatikan dan dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk perancangan sejenis berikutnya, di antaranya:

1. Dalam proses penemuan teori yang akan menjadi landasan atau titik tolak kampanye ini, diharapkan para perancang berikutnya untuk mengalokasikan waktunya dari awal untuk melakukan riset data dan teori lebih mendalam. Waktu terus berjalan dan zaman terus mengalami perkembangan, penelitian atau pembahasan sarkopenia juga akan bertambah. Harapannya dari perancangan berikutnya dapat menambah wawasan baru dan mendorong para calon perancang atau peneliti untuk mengangkat permasalahan yang sejenis, agar semakin banyak masyarakat di Indonesia yang

tahu dan menyadari penurunan massa otot dan sarkopenia yang pasti akan menyerang manusia seiring bertambahnya usia.

2. Untuk memperkuat data perancangan sejenis, para perancang berikutnya diharapkan untuk melakukan *in-depth interview* dengan dokter juga (apabila mengangkat topik sarkopenia dan juga latihan beban). Penyusunan rancangan ini penulis hanya melakukan wawancara dengan *coach trainer*, sehingga teori tentang sarkopenia masih banyak yang belum didalami oleh penulis. Wawancara bisa dilakukan dengan dokter spesialis penyakit dalam atau dokter subspesialis geriatri untuk lebih mendalami pengetahuan tentang sarkopenia yang menjadi titik tolak dari perancangan, sehingga pada perancangan berikutnya pesan dapat tersampaikan lebih efektif.
3. Penyajian pesan mengacu pada model komunikasi AISAS yang terbagi menjadi tiga segmentasi: pengenalan, pemahaman, dan penerapan. Penulis menyadari adanya kekurangan dalam tahap penerapan, yaitu konten postingan yang kurang dan juga lemahnya kalimat persuasif atau *copywriting* pada tahap ini. Perancangan berikutnya diharapkan memanfaatkan dan menyiapkan banyak waktu untuk lebih eksplorasi *copywriting* sehingga dapat membuat konten persuasif yang efektif. Tidak hanya itu, penyajian konten juga bisa lebih dikembangkan lagi agar gaya desain yang digunakan tidak terkesan umum dan mampu menarik perhatian audiens.
4. Merancang sebuah kampanye yang mengangkat topik latihan beban akan lebih menarik jika melibatkan *ambient* media karena dapat memberikan pengalaman *indirect* bagi audiens dalam melakukan latihan beban dan juga dapat mengurangi atau mengubah persepsi negatif perempuan terhadap latihan beban. Untuk perancangan berikutnya, dapat melakukan pengamatan dan *brainstorming* lebih mendalam untuk membuat *ambient* media yang menarik dan dapat dijadikan sebagai media

kampanye. Jadi, pesan dapat tersampaikan dengan baik dan audiens juga mendapatkan pengalaman baru secara tidak langsung.

5. *Last but not least*, diharapkan perancang berikutnya dapat lebih percaya diri dan yakin terhadap diri sendiri dalam membuat sebuah karya, sehingga proses perancangan tidak terhambat dan juga tidak mengulur waktu menyelesaikan rancangan.



DAFTAR PUSTAKA

- A., J., & Buscemi, S. (2011). Sarcopenia, Sarcopenic Obesity and Insulin Resistance. In *Medical Complications of Type 2 Diabetes*. InTech.
DOI: <https://doi.org/10.5772/22008>
- Anggraini S, L., & Nathalia, K. (2014). *Desain Komunikasi Visual: Panduan untuk Pemula*. Nuansa Cendekia (p. 97).
- Aryana, I. G. P. S. (2021). *Sarkopenia pada Lansia: Problem Diagnosis dan Tatalaksana*. Baswara Press.
DOI: <https://doi.org/10.53638/9786239795580>
- Bauman, A., Smith, B. J., Maibach, E. W., & Reger-Nash, B. (2006). Evaluation of mass media campaigns for physical activity. *Evaluation and Program Planning*, 29(3), 312–322.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2005.12.004>
- Briand, M., Raffin, J., Gonzalez-Bautista, E., Ritz, P., Abellan Van Kan, G., Pillard, F., Faruch-Bilfeld, M., Guyonnet, S., Dray, C., Vellas, B., de Souto Barreto, P., & Rolland, Y. (2025). Body composition and aging: cross-sectional results from the INSPIRE study in people 20 to 93 years old. *GeroScience*, 47(1), 863–875.
DOI: <https://doi.org/10.1007/s11357-024-01245-6>
- Cenadi, Christine Suharto. (1999). *Corporate Identity, Sejarah dan Aplikasinya*. Makalah. Jurusan Desain Komunikasi Visual. Universitas Kristen Petra. Jakarta.
- Chen, L. K., Lee, W. J., Peng, L. N., Liu, L. K., Arai, H., Akishita, M., & Asian Working Group for Sarcopenia. (2016). Recent Advances in Sarcopenia Research in Asia: 2016 Update from the Asian Working Group for Sarcopenia. *Journal of the American Medical Directors Association*, 17(8), 767.e1–767.e7677.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2016.05.016>.
- Fahey, T.D. (2005). *Weight Training Basics: A complete Program for Men and Women*. New York: McGraw Hill.

- Frascara, Jorge. (2004). *Communication Design: Principles, Methods, and Practice*. New York: Allworth Press.
- FAO Join. (2007). WHO Technical Report Series Protein and Amino Acid Requirements in Human Nutrition. *WHO Int*, 935, 9–47.
- Glennixon, Liemanuel. (2024). "Perancangan Kampanye Sosial Pencegahan Degeneratif Dini untuk Mahasiswa dengan Olahraga Angkat Beban". Skripsi S-1. Universitas Multimedia Nusantara.
- Greendale, G. A., Sternfeld, B., Huang, M., Han, W., Karvonen-Gutierrez, C., Ruppert, K., Cauley, J. A., Finkelstein, J. S., Jiang, S. F., & Karlamangla, A. S. (2019). Changes in body composition and weight during the menopause transition. *JCI insight*, 4(5), e124865. <https://doi.org/10.1172/jci.insight.124865>
- Hakola, L. (2015). "Cardiorespiratory Fitness and Physical Activity in Older Adults". Skripsi S-1. University of Eastern Finland.
- Hurley, K. S., Flippin, K. J., Blom, L. C., Bolin, J. E., Hoover, D. L., & Judge, L. W. (2018). Practices, Perceived Benefits, and Barriers to Resistance Training Among Women Enrolled in College. *International journal of exercise science*, 11(5), 226–238. DOI: <https://doi.org/10.70252/ZRMT3507>
- Jung, H. N., Jung, G. H., & Hwang, Y. C. (2023, July 1). Sarcopenia in youth. *Metabolism: Clinical and Experimental*. W.B. Saunders. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2023.155557>
- Kell, R.T., Bell, G., & Quinney, A. (2001) Musculoskeletal Fitness, Health Outcomes, and Quality Life. *Sport Medicine*, 31 (12), 863-873. DOI: <https://doi.org/10.2165/00007256-200131120-00003>
- Kurniawan, M. R. A., Nur Riviati, Bintang Arroyantri Prananjaya, Muhammad Reagan, & Syarifah Aini. (2024). Sarcopenia in Elderly Patients: What are The Contributing Risk Factors?. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 11(2), 157-166. DOI: <https://doi.org/10.32539/jkk.v11i2.389>
- Maulida, F. (2020) "Hubungan Antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa". Skripsi. Universitas Islam Indonesia.

- Moussavi, R., Rahmat Mulyana, A., & Sakti Dewanto, I. (2022). "Perancangan Kampanye Meningkatkan Pemahaman Latihan *Fitness* untuk Pria Berbadan Kurus". In *Seminar Nasional-Fakultas Arsitektur dan Desain-ITENAS*. Institut Teknologi Nasional Bandung. <https://eproceeding.itenas.ac.id/index.php/fad/article/view/1146/1080>.
- Nelson, Roy Paul. (1989). *The Design of Advertising*. Sixth Edition. Iowa: Wm C. Brown Publishers.
- Niswatin, D., Cahyawati, W. & Rosidal, L. (2021). *Literatur Review: Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Massa Otot pada Lansia. Homeostatis*, 4(1): 171-180. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/hms/article/view/3378>.
- Nurdin, F. & Yuliasih. (2020). Analisis Body Composition Masyarakat Desa Karang Tengah Kabupaten Bogor. *SEGAR: Jurnal Ilmu Keolahragaan* 9(1): 14-20. DOI: <https://doi.org/10.21009/segar/0901.02>
- Putra, I. G. A. W., Aryana, I. G. P. S., Astika, I. N., Kuswardhani, R. T., Putrawan, I. B., & Purnami, K. R. (2020). Prevalensi sarkopenia dan frailty di desa Pedawe, Mangupura, Serai dan Songan. *Intisari Sains Medis*, 11(2), 546–550. <https://doi.org/10.15562/ism.v11i2.667>
- Rasif H, Wang J. (2017). Negative correlation between core muscle function and body composition in young people aged 18-30 years. *International Journal of Sport, Exercise and Health Research*. 1(1):49-53.
- Sanyoto, S. E. (2009). *Nirmana: Elemen-Elemen Seni Rupa dan Desain*. Jelasutra.
- Sari, Dessy Ratna. (2020). "Perancangan Kampanye Sosial tentang *Fitness* untuk Wanita". Skripsi S-1. Universitas Multimedia Nusantara.
- Sendyana, I Nyoman Tri, & Raditya Eka Rizkiantono. 2023. Perancangan Kampanye Pola Hidup Rendah Gula Melalui Media Sosial Sebagai Upaya Pencegahan Obesitas Bagi Remaja Usia 16 -21 Tahun. *VISTRA: Jurnal Desain, Strategi Media dan Komunikasi* 1: 218–238. doi:10.12962/j29880114.v1i3.735.
- Sherina, Sherina. (2023). "Perancangan Kampanye Mengenai Pencegahan Bahaya Penyakit *Low Back Pain* untuk Usia 20-29 Tahun". Skripsi S-1. Universitas Multimedia Nusantara.

- Sugiyama, K., & Andree, T. (2011). *The Dentsu Way. Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, pp. 1–335).
- Suharjana. (2007). LATIHAN BEBAN: SEBUAH METODE LATIHAN KEKUATAN. *MEDIKORA*, (1).
DOI: <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4719>
- Sutton, T. & Wheelan, Bride M. (2004). The complete color harmony: expert color information for professional color results. *Color Harmony*.
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2012). *Weight Training: Steps to Success. Human Kinetics* (pp. 1–216).
- Venus, A. (2019). Manajemen Kampanye. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Yasir. (2020). *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Wahyuni, Isti Nursih. 2014. Komunikasi Massa. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Westcott, Wayne L. PhD. (2012). Resistance Training is Medicine: Effects of Strength Training on Health. *Current Sports Medicine Reports* 11(4): 209-216, July/August 2012. DOI: 10.1249/JSR.0b013e31825dabb8
- World Health Organization. (2022). Global status report on physical activity 2022. *Geneva: World Health Organization*.
- World Health Organization. Regional Office for South-East Asia. (2018). Status report on ‘physical activity and health in the South-East Asia Region’: July 2018. *World Health Organization. Regional Office for South-East Asia*. <https://iris.who.int/handle/10665/274308>.

DAFTAR LAMAN

<https://health.okezone.com>, *Terungkap, Ini Penyebab Seseorang Malas Berolahraga*

<https://www.who.int>, *Physical Activity*.

<https://looka.com>, *Top 10 Graphic Design Trends for Cutting Edge Design in 2025*.

<https://www.antaranews.com>, *PERGEMI Ingatkan Masyarakat Jaga Kesehatan Otot Cegah Sarkopenia*.

<https://lms.kemkes.go.id>, *WEBINAR NEW SCIENCE ON SARCOPENIA MANAGEMENT PREVENTION ROLE OF HMB TRIPLE PROTEIN TO REVERSE MUSCLE LOSS*.

<https://blog.hubspot.com>, *How to Become a Content Creator: Steps, Tips, and Industry Truths*.

<https://kol.id>, *KOL.ID Report: Waktu Terbaik Untuk Posting Instagram Tahun 2025*.

<https://svrg.id>, *Latihan Angkat Beban di Rumah, Perlu Alat Apa Saja?*

<https://www.insidehook.com>, *The Case for Working Out with Giant, Sloshy Water Jugs*.

