

TUGAS AKHIR PERANCANGAN

**PERANCANGAN KAMPANYE LATIHAN
BEBAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN
SARKOPENIA UNTUK PEREMPUAN USIA 19-
25 TAHUN**



KARYA DESAIN

Oleh:

NURUL LATIFAH

NIM 1912630024

PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL

JURUSAN DESAIN

FAKULTAS SENI RUPA DAN DESAIN

INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA

2025

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Perancangan Karya Desain Berjudul:

PERANCANGAN KAMPANYE LATIHAN BEBAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN SARKOPENIA UNTUK PEREMPUAN USIA 19-25 TAHUN

diajukan oleh Nurul Latifah, NIM 1912630024, Program Studi S-1 Desain Komunikasi Visual, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa dan Desain, Institut Seni Indonesia Yogyakarta (Kode Prodi: 90241), telah dipertanggungjawabkan di depan tim penguji Tugas Akhir pada tanggal 12 Juni 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

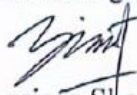
Pembimbing I



Andika Indrayana, S.Sn., M.Ds.

NIP 19821113 201404 1 001 / NIDN 0013118201

Pembimbing II



Fransisca Sherly Taju, S.Sn., M.Sn.

NIP 19900215 201903 2 018 / NIDN 0015029006

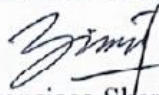
Cognate/Anggota



Hesti Rahayu, S.Sn., M.A.

NIP 19740730 199802 2 001 / NIDN 0030077401

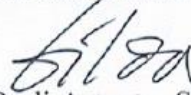
Koordinator Program Studi



Fransisca Sherly Taju, S.Sn., M.Sn.

NIP 19900215 201903 2 018 / NIDN 0015029006

Ketua Jurusan Desain



Setya Budi Astanto, S.Sn., M.Sn.

NIP. 19730129 200501 1 001/ NIDN 0029017304

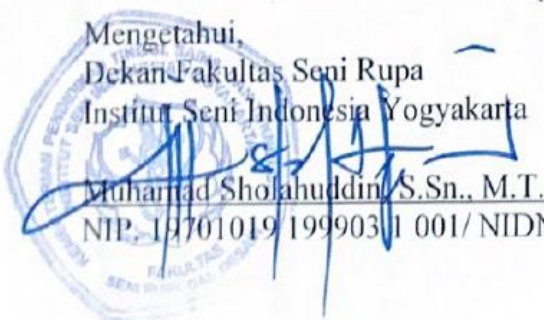
Mengetahui,

Dekan Fakultas Seni Rupa

Institut Seni Indonesia Yogyakarta

Muhammad Sholahuddin, S.Sn., M.T.

NIP. 19701019 199903 1 001/ NIDN 0019107005



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurul Latifah

NIM : 1912630024

Fakultas : Seni Rupa dan Desain

Jurusan : Desain

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Menyatakan bahwa sesungguhnya karya Tugas Akhir dengan judul PERANCANGAN KAMPANYE LATIHAN BEBAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN SARKOPENIA UNTUK PEREMPUAN USIA 19-25 TAHUN merupakan hasil karya orisinil saya yang dibuat oleh penulis sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarja Desain pada Program Studi Desain Komunikasi Visual, Institut Seni Indonesia bukanlah hasil dari plagiat penelitian atau perancangan milik orang lain, seluruh bagian ataupun karya yang bukan milik saya telah dicantumkan dalam daftar pustaka dan ditulis secara benar sebagai tanda bahwa yang tercantum adalah sumber informasi dalam karya perancangan ini, bukan plagiat.

Dalam hal ini, apabila di kemudian ditemukan adanya tidak kesesuaian atau kecurangan pada karya ini, saya akan bertanggungjawab dan bersedia menerima konsekuensi sesuai sanksi yang berlaku.

Yogyakarta, 23 Mei 2025



Nurul Latifah

1912630024

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan segala puji dan syukur kepada Allah SWT. karena atas izin-Nya, penulis menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul "Perancangan Kampanye Upaya Pencegahan Sarkopenia dengan Latihan Beban Untuk Perempuan Usia 19-25 Tahun" dengan baik. Karya tugas akhir ini merupakan puncak dari perjalanan akademis dan komitmen penulis selama menempuh pendidikan di Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Perancangan tugas akhir ini terinspirasi dari hal-hal yang akrab dengan keseharian penulis, lalu berkembang menjadi keinginan untuk berbagi pengalaman dan memberi edukasi untuk memecahkan masalah melalui pendekatan komunikasi visual. Selama proses merancang ini, penulis mendapatkan banyak wawasan baru yang dapat diimplementasikan secara personal dan juga dibagikan untuk pembelajaran bersama. Penulis juga mengalami banyak permasalahan yang menghambat proses perancangan ini, namun pada akhirnya penulis dapat menghadapi masalah tersebut dan bisa bertahan hingga di titik ini.

Penulis sadar bahwa perancangan ini masih jauh dan belum mencapai titik sempurna. Dengan demikian, penulis sangat terbuka terhadap segala kritik dan saran yang membangun sebagai bahan evaluasi untuk pengembangan dan perbaikan kualitas. Penulis berharap tugas akhir ini dapat membawa manfaat positif bagi para pembaca dan memberikan kontribusi bagi penelitian selanjutnya dalam bidang ini.

Yogyakarta, 23 Mei 2025



Nurul Latifah

1912630024

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih pertama dari penulis ditujukan kepada Allah SWT atas segala berkah dan kasih sayang-Nya yang tak terhingga, sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan. Perancangan tugas akhir ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan tulus, penulis ingin menyampaikan rasa syukur dan mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada:

1. Bapak Dr. Irwandi, S.Sn., M.Sn., selaku rektor Institut Seni Indonesia Yogyakarta
2. Bapak Muhamad Sholahuddin, S.Sn., M.T., selaku Dekan Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta
3. Bapak Setya Budi Astanto, S.Sn., M.Sn., selaku Ketua Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta
4. Ibu Fransisca Sherly Taju, S.Sn., M.Sn., selaku Koordinator Program Studi Desain Komunikasi Visual Institut Seni Indonesia Yogyakarta, sekaligus Dosen Pembimbing II, atas semua waktu, bimbingan, dan dukungan, serta kesabaran dalam membimbing penulis selama proses perancangan ini
5. Bapak Andika Indrayana, S.Sn., M.Ds., selaku Dosen Pembimbing I, atas semua waktu, bimbingan, dan dukungan, serta kesabaran dalam membimbing penulis selama proses perancangan ini
6. Ibu Hesti Rahayu, S.Sn., M.A., selaku *Cognate*/Penguji yang telah memberikan saran dan masukan terhadap perancangan ini
7. Bapak FX. Widyatmoko, S.Sn., M.Sn., selaku Dosen Wali
8. Mama, Bapak, dan Hadi yang kasih sayangnya tidak dan do'anya terus mengiringi langkah penulis hingga di titik ini, serta menjadi sumber kekuatan penulis
9. Dicky Arif Efendi, yang telah bersabar dalam memberikan dukungan penuh dan menjadi sandaran penulis di masa-masa sulit
10. Nadya Aurora Sekartaji dan Aqilah Athayah Awdy, yang telah menjadi pendengar yang baik saat penulis sedang mengalami banyak hambatan dan memberikan bantuan, saran, waktu untuk diskusi lebih dalam, serta motivasi kepada penulis saat hilang arah dan menghadapi masalah

11. Acha, Afifah, Ame, Zahro, Tata, Ais, Sonya, Alif, Dzaky, Ical, dan Yazid yang telah membuat masa kesulitan penulis selama perancangan ini terasa jadi lebih ringan dengan hiburan dan waktu kebersamaannya
12. Heyza, yang telah bersedia, berpartisipasi, dan mendukung produksi kebutuhan visual dalam perancangan ini
13. Seluruh anggota NCT Dream dan Aespa, khususnya Haechan, Mark dan Karina, menemani masa *up and down* penulis selama menyusun perancangan ini melalui lagu dan konten-konten hiburan di sosial media yang telah kalian berikan
14. Couvee Taman Siswa, yang telah menjadi tempat atau *spot* yang nyaman selama proses menyusun tugas akhir ini hingga penulis dapat menyelesaikannya

Yogyakarta, 23 Mei 2025



Nurul Latifah

1912630024

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswi Institut Seni Indonesia Yogyakarta:

Nama : Nurul Latifah
NIM : 1912630024
Fakultas : Seni Rupa dan Desain
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Jenis : Tugas Akhir Penciptaan/Perancangan

Menyatakan bahwa saya memberikan laporan Karya Tugas Akhir yang berjudul **PERANCANGAN KAMPANYE LATIHAN BEBAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN SARKOPENIA UNTUK PEREMPUAN USIA 19-25 TAHUN** kepada pihak UPT Perpustakaan Institut Seni Indonesia Yogyakarta untuk mengelola dalam bentuk pangkalan data, mengalihkan dalam bentuk lain, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di internet atau dalam media lain sebagai media guna kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin atau memberikan royalti selama nama saya tetap tercantum sebagai penulis. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa adanya unsur paksaan dari pihak manapun.

Yogyakarta, 25 Mei 2025


Nurul Latifah
1912630024

ABSTRAK

PERANCANGAN KAMPANYE LATIHAN BEBAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN SARKOPENIA UNTUK PEREMPUAN USIA 19-25 TAHUN

Sarkopenia, penyakit atau sindrom geriatri yang umumnya menyerang saat usia lanjut disebabkan karena penurunan massa dan kekuatan otot. Prevalensi sarkopenia lebih tinggi pada perempuan daripada laki-laki, sehingga perlu adanya tindakan dari perempuan muda sebagai upaya pencegahan dini sarkopenia, yaitu dengan latihan beban. Sayangnya, banyak perempuan muda belum melakukannya karena kurang pengetahuan tentang latihan beban. Kurangnya kesadaran terhadap sarkopenia juga menjadi alasan pendukung perempuan tidak melakukan latihan beban dan cenderung memilih olahraga kardiovaskular. Perlu adanya sebuah kampanye edukatif mengenai latihan beban dan juga fenomena penurunan massa otot kepada perempuan sebagai upaya pencegahan sarkopenia saat usia lanjut nanti. Data perancangan dikumpulkan secara kualitatif, dari hasil penyebaran kuesioner, wawancara ahli, dan kajian literatur, kemudian diolah menggunakan 5W+1H. Penyajian pesan mengacu pada model komunikasi AISAS yang dibagi ke dalam tiga segmentasi konten dengan konsep kreatif menggunakan strategi pendekatan *scrapbook*. Media dari perancangan adalah postingan infografis yang akan diunggah pada *instagram* sebagai media utama, *ambient media* tangga, serta media pendukung berupa stiker, *memopad*, botol minum, dan *totebag*. Dari perancangan ini penulis berharap adanya peningkatan kesadaran dari perempuan muda terhadap sarkopenia dan mencoba untuk melakukan latihan beban di usia saat ini.

Kata kunci: kampanye, latihan beban, pencegahan, sarkopenia, perempuan

ABSTRACT

DESIGNING A WEIGHT TRAINING CAMPAIGN AS AN EFFORT TO PREVENT SARCOPENIA FOR WOMEN AGE 19-25 YEARS OLD

Sarcopenia, a geriatric disease or syndrome that generally affects the elderly, can risk falls, fractures, non-communicable diseases, and mortality. The prevalence of sarcopenia is higher in women than men, so there is a need for action from young women as an effort to prevent early sarcopenia, namely by weight training. Unfortunately, many young women have not done so due to a lack of knowledge about weight training. Lack of awareness of sarcopenia is also a supporting reason for women not to do weight training and tend to choose cardiovascular sports. There is a need for an educational campaign about weight training and also the phenomenon of muscle mass loss to women as an effort to prevent sarcopenia during old age. The design data was collected qualitatively, from the results of distributing questionnaires, expert interviews, and literature reviews, then processed using 5W + 1H. Presentation of messages refers to the AISAS communication model which is divided into three content segmentations with a creative concept using a scrapbook approach strategy. The media of the design are infographic posts that will be uploaded on Instagram as the main media, staircase ambient media, and supporting media in the form of stickers, memopads, water bottles, and totebags. From this design, the author hopes that there will be an increase in awareness from young women towards sarcopenia and try to do weight training at this age.

Keywords: campaign, weight training, prevention, sarcopenia, females

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Batasan Masalah	3
D. Tujuan Perancangan.....	3
E. Manfaat Perancangan	3
F. Definisi Operasional	3
G. Metode Perancangan	4
H. Instrumen/Alat Pengumpulan Data.....	5
I. Metode Analisis Data	5
J. Skematika Perancangan	6
BAB II IDENTIFIKASI DAN ANALISIS DATA.....	7
A. Data Objek Perancangan.....	7
B. Studi Pustaka	11

C.	Identifikasi Problematika Perancangan	23
D.	Upaya Pemecahan Masalah Terdahulu	24
E.	Analisis Data	25
F.	Kesimpulan	27
BAB III KONSEP PERANCANGAN.....		28
A.	Konsep Media	28
B.	Konsep Kreatif	31
C.	Program Kreatif.....	32
BAB IV VISUALISASI.....		53
A.	Data Visual	53
B.	Penjaringan Ide Visual.....	59
C.	Pengembangan Bentuk Visual	66
D.	Poster Pameran Tugas Akhir	100
E.	Katalog Pameran Tugas Akhir.....	101
BAB V PENUTUP.....		102
A.	Kesimpulan	102
B.	Saran	103
DAFTAR PUSTAKA		104
DAFTAR LAMAN		107
LAMPIRAN.....		108

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Skematika Alur Perancangan	6
Gambar 2.1 Postingan instagram dengan kata kunci 'sarkopenia'	28
Gambar 2.2 Salah satu gymfluencer perempuan di Indonesia	29
Gambar 3.1 Hasil survei algoritma instagram oleh Hootsuite	36
Gambar 3.2 Bentuk pesan dengan konsep AISAS	37
Gambar 3.3 Gaya huruf Poppins	39
Gambar 3.4 Gaya huruf Exo	39
Gambar 3. 5 Skema warna komplementer	40
Gambar 3.6 Contoh penggunaan skema warna komplementer	40
Gambar 3.7 Contoh gaya visual mixed media scrapbooking	41
Gambar 3.8 Contoh penerapan circus layout	41
Gambar 3.9 Contoh flat shape illustration	42
Gambar 3.10 Contoh model ilustrasi doodle	42
Gambar 4.1 Gambar lansia yang mengalami sarkopenia	60
Gambar 4.2 Kondisi tangan akibat sarkopenia pada lansia	60
Gambar 4.3 Risiko sarkopenia seiring bertambahnya usia	61
Gambar 4.4 Kaki pegal naik tangga	61
Gambar 4.5 Perbandingan komposisi lemak di tubuh perempuan	62
Gambar 4.6 Skinny fat	62
Gambar 4.7 Foto perempuan generasi Z	63
Gambar 4.8 Perempuan sedang latihan beban	63
Gambar 4.9 Dumbbell peralatan latihan beban	64
Gambar 4.10 Perempuan melakukan pose kuat	64
Gambar 4.11 Barbell peralatan latihan beban	64
Gambar 4.12 Chart investasi	65
Gambar 4.13 Foto tangga	65
Gambar 4.14 Contoh gambar two-tone colored	66
Gambar 4.15 Contoh gambar scrapbook	66
Gambar 4.16 Penjaringan ide embentuk Lolgo	67
Gambar 4.17 Pengaplikasian jenis huruf yang dipilih	68

Gambar 4.18 Kombinasi warna sebagai identitas visual kampanye	69
Gambar 4.19 Aset komponen kampanye	70
Gambar 4.20 Contoh kombinasi elemen tekstual dan visual cutout pada konten instagram	71
Gambar 4.21 Contoh penerapan ambient media	72
Gambar 4.22 Contoh referensi ide stiker	73
Gambar 4.23 Contoh botol minum berbentuk seperti dumbbell.....	73
Gambar 4.24 Layout kasar pengenalan 1	74
Gambar 4.25 Layout kasar pengenalan 2	74
Gambar 4.26 Layout kasar pengenalan 3	75
Gambar 4.27 Layout kasar pengenalan 4	75
Gambar 4.28 Layout kasar pengenalan 5	76
Gambar 4.29 Layout kasar pengenalan 6	76
Gambar 4.30 Layout kasar pengenalan 7	76
Gambar 4.31 Layout kasar pemahaman 1	77
Gambar 4.32 Layout kasar pemahaman 2	77
Gambar 4.33 Layout kasar pemahaman 3	78
Gambar 4.34 Layout kasar pemahaman 4	78
Gambar 4.35 Layout kasar pemahaman 5	79
Gambar 4.36 Layout kasar pemahaman 6	79
Gambar 4.37 Layout kasar pemahaman 7	80
Gambar 4.38 Layout kasar pemahaman 8	80
Gambar 4.39 Layout kasar pemahaman 9	80
Gambar 4.40 Layout kasar penerapan 1	81
Gambar 4.41 Layout kasar penerapan 2	81
Gambar 4.42 Layout kasar ambient media tangga 1	82
Gambar 4.43 Layout kasar ambient media tangga 2	83
Gambar 4.44 Layout kasar ambient media tangga 3	83
Gambar 4.45 Layout komprehensif pengenalan 1	84
Gambar 4.46 Layout komprehensif pengenalan 2	84
Gambar 4.47 Layout komprehensif pengenalan 3	85
Gambar 4.48 Layout komprehensif pengenalan 4	85

Gambar 4.49 Layout komprehensif pengenalan 5	85
Gambar 4.50 Layout komprehensif pengenalan 6	86
Gambar 4.51 Layout komprehensif pengenalan 7	86
Gambar 4.52 Layout komprehensif pemahaman 1	86
Gambar 4.53 Layout komprehensif pemahaman 2	87
Gambar 4.54 Layout komprehensif pemahaman 3	88
Gambar 4.55 Layout komprehensif pemahaman 4	88
Gambar 4.57 Layout komprehensif pemahaman 5	89
Gambar 4.56 Layout komprehensif pemahaman 5	89
Gambar 4.58 Layout komprehensif pemahaman 7	90
Gambar 4.59 Layout komprehensif pemahaman 8	91
Gambar 4.60 Layout komprehensif pemahaman 9	91
Gambar 4.61 Layout komprehensif penerapan 1	91
Gambar 4.62 Layout komprehensif penerapan 2	92
Gambar 4.63 Layout komprehensif tangga 1	92
Gambar 4.64 Layout komprehensif tangga 2	92
Gambar 4.65 Layout komprehensif tangga 3	93
Gambar 4.66 Layout komprehensif angka usia di tangga.....	93
Gambar 4.67 Karya final pengenalan 1	94
Gambar 4.68 Karya final pengenalan 2	94
Gambar 4.69 Karya final pengenalan 3	95
Gambar 4.70 Karya final pengenalan 4	95
Gambar 4.71 Karya final pengenalan 5	96
Gambar 4.72 Karya final pengenalan 6	96
Gambar 4.73 Karya final pengenalan 7	97
Gambar 4.74 Karya final pemahaman 1	97
Gambar 4.75 Karya final pemahaman 2	98
Gambar 4.76 Karya final pemahaman 3	99
Gambar 4.77 Karya final pemahaman 4	99
Gambar 4.78 Karya final pemahaman 5	100
Gambar 4.79 Karya final pemahaman 6	100
Gambar 4.80 Karya final pemahaman 7	101

Gambar 4.81 Karya final pemahaman 8	102
Gambar 4.82 Karya final pemahaman 9	102
Gambar 4.83 Karya final penerapan 1	103
Gambar 4.84 Karya final penerapan 2	103
Gambar 4.85 Karya final ambient media tangga 1	104
Gambar 4.86 Karya final ambient media tangga 2	105
Gambar 4.87 Karya final ambient media tangga 3	106
Gambar 4.88 Karya final stiker	107
Gambar 4.89 Karya final botol minum	107
Gambar 4.90 Karya final memopad	108
Gambar 4.91 Mockup totebag	108
Gambar 4.92 Mockup poster pameran	109
Gambar 4.93 Mockup katalog pameran	109

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Naskah tahap pengenalan.....	44
Tabel 3.2 Naskah tahap pemahaman.....	48
Tabel 3.3 Naskah tahap penerapan.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil kuesioner	118
Lampiran 2. Transkrip wawancara.....	122
Lampiran 3. Dokumentasi wawancara dengan narasumber.....	126
Lampiran 4. Lampiran cek turnitin	127
Lampiran 5. Surat persetujuan dosen	128
Lampiran 6. Lembar konsultasi tugas akhir	129
Lampiran 7. Dokumentasi pameran tugas akhir	133
Lampiran 8. Dokumentasi sidang akhir	133

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan salah satu aspek paling penting dalam kehidupan dan menjadi aset yang berharga karena berhubungan dengan segala pergerakan aktivitas yang ada di kehidupan manusia. Dalam melakukan aktivitas sehari-hari tentu melibatkan sistem muskuloskeletal yang memiliki peran penting karena menjadi penunjang pergerakan tubuh manusia untuk melakukan suatu aktivitas. Apabila sistem ini terganggu, besar pengaruhnya terhadap kemampuan tubuh dalam bergerak dan dapat menghambat manusia untuk beraktivitas. Tubuh manusia dapat bergerak karena hasil kerjasama dari tulang dan otot. Akan tetapi, otot lebih berperan penting dalam menggerakkan tubuh karena otot menjadi penghubung antara tulang-tulang yang ada di dalam tubuh manusia dan juga otot mampu untuk berkontraksi, sehingga tulang dapat digerakkan. Dalam Westcott (2012: 209), Flack (2011) menyebutkan bahwa massa otot manusia setelah berusia 30 tahun akan menurun sekitar 3-5% setiap dekade. Marcell (2003) menambahkan bahwa 5-10% otot akan berkurang setelah berusia 50 tahun setiap dekadanya. Kedua hal tersebut merupakan indikator sarkopenia, bersamaan dengan penurunan kinerja fisik.

Penelitian dari Kurniawan dkk (2024: 164) menunjukkan sarkopenia paling banyak dialami oleh perempuan (64,5%) daripada laki-laki (35,5%). Sayangnya, penelitian terkait prevalensi sarkopenia di Indonesia masih sedikit. Sarkopenia luput dari perhatian karena istilah sarkopenia jarang terdengar, baik itu di kalangan klinisi maupun masyarakat umum (Aryana, 2021: 1). Sehingga masih banyak yang belum menyadari keberadaan dan juga dampak yang terjadi dari penyakit ini. Kehilangan massa otot memengaruhi kesehatan tulang, sehingga tulang akan menjadi lebih rentan untuk terkena osteoporosis dan patah tulang. Penyakit berbahaya lainnya, seperti penyakit kardiovaskular, kanker, dan diabetes tipe-II. Sebuah penelitian menyebutkan masih ada peluang untuk mencegah pengurangan massa dan kinerja otot sebelum usia 60 tahun (Widyastuti dkk, 2021: 16). Tetapi, akan lebih baik jika mengusahakan

pencegahan sebelum memasuki usia 30 tahun. Diungkap dari sebuah penelitian yang menyatakan perempuan akan mengalami kehilangan massa otot secara signifikan di usia 31 tahun (Briand dkk, 2024: 863). Perempuan perlu melakukan pencegahan dini untuk menghindari risiko terkena penyakit sarkopenia di masa yang akan mendatang.

Salah satu jenis latihan yang dapat digunakan untuk menambah dan meningkatkan kekuatan otot adalah latihan beban. Pakar olahraga telah meyakini latihan beban sebagai metode yang efektif untuk membangun kekuatan otot (Suharjana, 2007: 83). WHO juga merekomendasikan untuk melakukan *muscle strengthening activities* setidaknya dua kali dalam seminggu kepada orang dewasa dengan rentang usia 18-64 tahun. Dari laporan *Center for Disease Control and Prevention* (CDC), hanya sekitar 20% perempuan yang melakukannya dengan frekuensi dua kali atau lebih dalam seminggu. Perempuan meyakini bahwa latihan kardiorespirasi lebih memberikan manfaat kesehatan yang lebih besar, sehingga perempuan lebih banyak yang cenderung memilih melakukan latihan kardiorespirasi daripada latihan kekuatan (Hurley dkk., 2018: 228). Ditemukan dari hasil data survei oleh penulis, hanya 13,8% perempuan yang melakukan latihan. Selain itu, sebanyak 75,8% belum pernah melakukan latihan beban. Adapun yang sudah pernah melakukannya, tetapi tidak lanjut lagi. Tidak ada pengetahuan tentang latihan beban menjadi alasan paling besar kenapa perempuan tidak melakukannya.

Oleh karena itu, diperlukan perancangan sebuah kampanye untuk memberikan edukasi tentang latihan beban kepada perempuan yang awam/pemula sebagai langkah dini untuk meminimalisir terkena sarkopenia yang berkaitan dengan penurunan kekuatan dan massa otot, serta edukasi tentang sarkopenia. Dari kampanye ini perempuan bisa lebih *aware* dengan sarkopenia dan pentingnya latihan beban untuk mempertahankan otot-otot pada tubuh mereka.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana merancang visual kampanye latihan beban sebagai upaya pencegahan sarkopenia untuk perempuan usia 19-25 tahun?

C. Batasan Masalah

Perancangan ini akan berfokus kepada perempuan berusia 19-25 tahun yang masih belum melakukan latihan beban sebagai salah satu upaya untuk mencegah terjadinya sarkopenia di masa yang akan mendatang.

D. Tujuan Perancangan

Perancangan ini akan memberikan edukasi latihan beban dan fenomena penurunan massa otot yang tujuannya adalah untuk mengajak perempuan memulai latihan beban dari usia saat ini sebagai upaya untuk mencegah terjadinya sarkopenia.

E. Manfaat Perancangan

1. Manfaat Bagi Target Audiens

Perancangan ini diharapkan dapat membantu para perempuan untuk mulai *aware* dengan fenomena penurunan massa otot yang terjadi di masa mendatang dan bisa lebih memahami tentang latihan, sehingga bisa memulainya di usia saat ini sebagai salah satu upaya pencegahan dini.

2. Manfaat Bagi Mahasiswa Desain Komunikasi Visual

Dapat menjadi referensi, bahan pengumpulan data, atau studi komparansi untuk perancangan berikutnya yang terkait dengan sarkopenia dan latihan beban.

3. Manfaat Bagi Institusi

Menjadi bahan tambahan sebagai kajian litelatur di perpustakaan untuk bahan referensi mengenai topik atau jenis media dalam perancangan ini.

F. Definisi Operasional

1. Latihan Beban

Weight training atau yang bisa disebut latihan beban adalah latihan yang memaksa otot-otot di dalam tubuh berkontraksi di bawah tekanan dengan menggunakan beban yang berbobot, seperti *dumbbell*, *barbell*, mesin, atau

plate yang dapat merangsang pertumbuhan dan juga peningkatan kekuatan otot (Baechle dan Earle, 2012: 172).

2. Sarkopenia

Sarkopenia adalah penyakit yang ditandai dengan hilangnya massa otot serta penurunan kekuatan otot dan performa fisik secara progresif yang terjadi seiring bertambahnya usia (Chen dkk, 2016).

3. Kampanye

Kampanye adalah tindakan komunikasi yang ditujukan kepada khalayak tertentu untuk menciptakan dampak tertentu untuk melakukan tindakan berkelanjutan hingga periode waktu tertentu (Rogers dan Storey, 1987).

G. Metode Perancangan

1. Data yang dibutuhkan

a. Data Primer

Data yang dikumpulkan dari hasil penyebaran kuesioner dan terkait dengan topik perancangan dan wawancara dengan ahli untuk dijadikan sebagai sumber data dalam perancangan ini.

b. Data Sekunder

Perancangan ini menggunakan data sekunder dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber yang telah ada berupa informasi, data statistik, penjelasan, dan penyelesaian yang didapatkan dari *website*, *e-book*, dan juga jurnal.

2. Teknik Pengumpulan Data

a. Sumber Tertulis

Data literasi yang didapatkan dari internet, buku, makalah dan jurnal yang membahas topik yang relevan dengan perancangan ini dan juga buku tentang kampanye.

b. Sumber Visual

Data visual yang diperoleh dari sosial media, internet, dan juga literatur, serta media lainnya yang menunjukkan visual berkaitan dengan latihan beban.

c. Kuesioner

Mengambil data dari audiens dengan menyebarkan *form* yang diberikan berbagai pertanyaan terkait sarkopenia, pengalaman perempuan dengan latihan beban dan juga mengetahui kebiasaan serta preferensi mereka.

d. Wawancara

Wawancara akan dilakukan dengan pelatih atau *coach training* yang memiliki sertifikasi untuk mengetahui lebih mendalam seputar latihan beban dan sarkopenia agar tidak terjadi kesalahan informasi yang berguna untuk mempermudah dalam mengerjakan perancangan ini.

H. Instrumen/Alat Pengumpulan Data

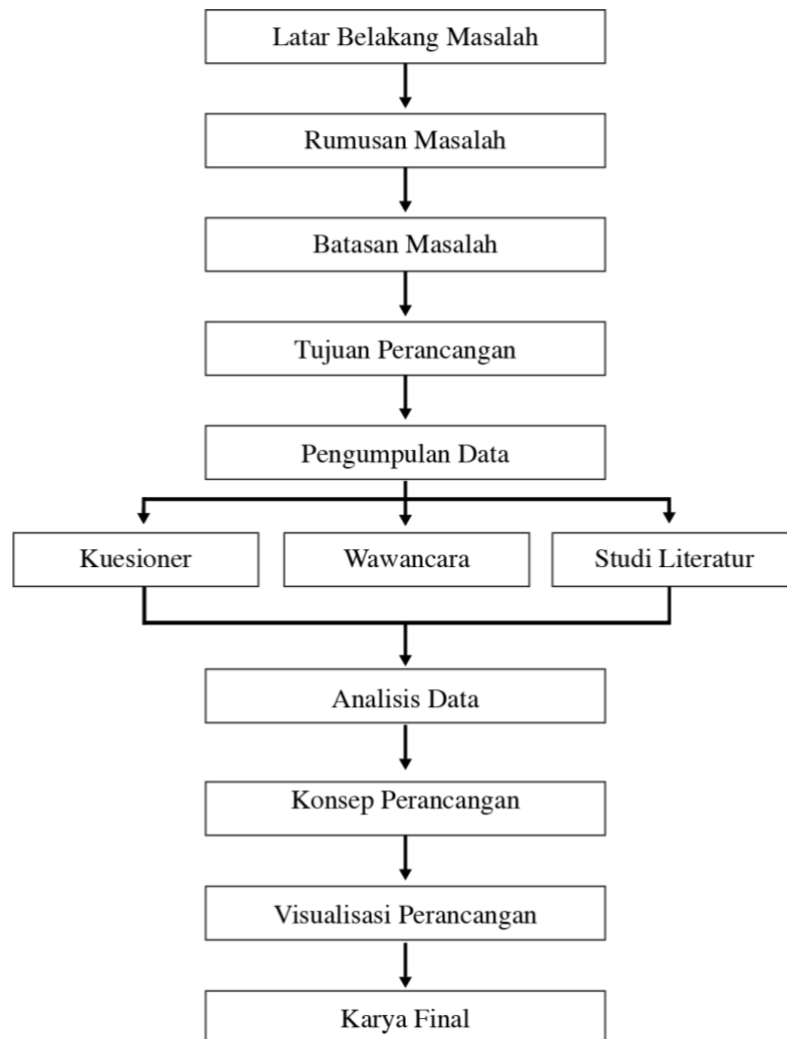
Pengumpulan data untuk data primer dari perancangan ini ada menggunakan *google form* berupa kuesioner tertutup. Untuk wawancara, instrumen yang digunakan oleh perancang di antaranya: *list* pertanyaan yang akan ditanyakan kepada para narasumber, buku untuk mencatat poin-poin penting dari jawaban narasumber, perekam suara untuk merekam percakapan dengan narasumber dari awal wawancara, serta kamera dan rekam layar (apabila wawancara dilakukan secara *online* melalui aplikasi *zoom* atau *google meet*).

I. Metode Analisis Data

Dalam menganalisis data untuk perancangan ini, penulis menggunakan metode analisis data 5W + 1H, yaitu sebagai berikut:

1. *What* : Apa permasalahan yang terjadi dalam perancangan ini?
2. *Who* : Siapa yang mengalami permasalahan tersebut?
3. *Why* : Mengapa permasalahan tersebut bisa terjadi?
4. *When* : Kapan permasalahan tersebut perlu untuk diperhatikan?
5. *Where* : Di mana permasalahan tersebut bisa terjadi?
6. *How* : Bagaimana cara untuk mengurangi permasalahan tersebut?

J. Skematika Perancangan



Gambar 1.1 Skematika Alur Perancangan
(sumber: dokumentasi Nurul Lat

