

PERANCANGAN KAMPANYE SOSIAL ONLINE “WAKTU RENGANG” UNTUK KARYAWAN KANTOR DI SURABAYA

I Ketut Wijaya Mahaputra¹, Deddi Duto Hartanto², Merry Sylvia³

Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain, Universitas Kristen Petra, Surabaya, Indonesia
Email: m42416140@john.petra.ac.id

Abstrak

Peregangan adalah kegiatan melakukan gerakan yang melenturkan atau melemaskan kembali bagian-bagian tubuh yang kaku. Namun Masih banyak yang tidak menyadari betapa pentingnya melakukan peregangan untuk menjaga kebugaran tubuh dan terhindar dari nyeri otot. Solusinya adalah mengajak dan menginspirasi gerakan peregangan yang dapat dilakukan di sela waktu kerja. Melalui Kampanye Sosial Online Waktu Renggang, karyawan diajak dan diberi inspirasi mengenai gerakan peregangan yang kreatif melalui adaptasi gerakan keseharian mereka.

Kata kunci: kampanye, sosial, online, karyawan, peregangan.

Abstract

Title: *Social Campaign Design “Waktu Renggang” For Office Workers in Surabaya*

Stretching is the activity of flexing stiff parts of the body. However, there are still many who don't realize how important stretching is to maintain physical fitness and avoid muscle aches. The solution is to persuade and inspire office workers to do stretching movements that can be done in between working time. Through Online Social Campaign Waktu Renggang, office workers are persuaded and inspired to adapt creative stretching movements to their daily actions.

Keywords: *campaign, social, online, Office workers, stretching.*

Pendahuluan

Perkembangan zaman dan situasi keadaan yang ada, dapat mengubah perilaku dan kebiasaan kita dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Banyak pekerja formal seperti karyawan kantor lebih banyak menghabiskan waktu mereka di depan komputer seharian sehingga mengurangi kebugaran tubuh mereka akibat pekerjaan mereka sehari - hari. Ditambah lagi dengan keadaan *work from home* akibat pandemi yang terjadi, membatasi aktivitas mereka untuk menjaga kebugaran tubuh. Hal ini menyebabkan banyak karyawan memiliki keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) atau rasa pegal dan nyeri pada otot di beberapa bagian tubuh mereka dimulai dari keluhan yang ringan hingga berat.

Musculoskeletal Disorders (MSDs) merupakan keluhan pada karyawan yang sering terjadi diakibatkan beberapa hal, seperti: sikap kerja, keadaan suhu ruangan, kebiasaan buruk dalam gerakan aktivitas kerja, dan kurangnya meregangkan bagian tubuh kita. Menurut Tarwaka (2014) dalam Dwi (2015) salah satu faktor dari nyeri punggung bawah yang dialami pekerja adalah sikap kerja yang tidak alamiah yang menyebabkan tubuh bergerak menjauhi posisi alamiah, misalnya punggung yang terlalu membungkuk. Sikap kerja tidak alamiah ini pada umumnya karena karakteristik tuntutan tugas, alat kerja dan stasiun kerja yang tidak sesuai dengan kemampuan dan keterbatasan pekerja. Maka dari itu, tidak jarang kita melihat karyawan yang mengeluh merasa sakit di sekitar area otot mereka karena bekerja seharian.

Hasil studi Departemen Kesehatan RI didapatkan pekerja yang memiliki keluhan kesehatan berupa gangguan otot rangka sebesar 16% dari 40,5% pekerja Indonesia (Ni'mah, 2018). Kebanyakan karyawan kantor berusaha menanggulangi nyeri dan pegal otot mereka hanya melalui peregangan hanya saat mereka merasa pegal, olahraga *weekend*, dan beristirahat setelah pulang bekerja. Namun olahraga yang tidak rutin, belum lah cukup untuk mengantisipasi dampak dari kurang gerak tubuh yang dapat menyebabkan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs). Hal ini dapat diantisipasi dengan melakukan peregangan atau biasa disebut *stretching* disela pekerjaan mereka. Gerakan peregangan yang banyak dilakukan adalah gerakan aktif dinamis sekitar 3 menit. Menurut Dwi (2011) *stretching* adalah peregangan otot yang diperlukan dan digunakan baik untuk orang sehat atau sakit untuk mengulur, melenturkan atau menambah fleksibilitas otot-otot yang dianggap bermasalah. Saat dikantor atau melakukan pekerjaan, *stretching* dapat sangat berguna untuk menjaga kebugaran tubuh atau kelenturan otot – otot. (Lestari, 2014).

Hasil dari pra survey kepada 14 responden yang bekerja di beberapa bank di Surabaya, sembilan orang responden mengatakan hanya melakukan peregangan bila merasa pegal saja (64,3%), tiga orang rutin melakukan peregangan disela waktu mereka bekerja (21,4%), bahkan dua orang karyawan menjawab tidak melakukan peregangan sama sekali (14,3%). Kegiatan mereka sebelum berangkat kerja pun tidak dapat disela dengan melakukan olahraga ringan, karena kesibukan dan kegiatan lain yang harus mereka lakukan. Responden menjawab kegiatan apa saja yang mereka lakukan mereka sebelum bekerja yang diantaranya meminum air (78,6%), mencuci muka (35,7%), sarapan (42,9%), bersiap untuk pergi bekerja (57,1%) dan kegiatan lainnya. Namun, tidak satuupun dari mereka melakukan olahraga ringan (0%) dalam hari kerja mereka. Hal ini membuktikan bahwa belum ada kesadaran dari karyawan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh mereka demi menjaga kinerja yang baik di tempat mereka bekerja. Jika hal ini terus menerus dibiarkan terjadi pada karyawan akan berdampak buruk bagi kinerja dan efisiensi pekerjaan mereka juga menurunnya kesehatan dan kebugaran mereka yang dapat memberikan beberapa gangguan otot bagi tubuh mereka. Bila hal tersebut terjadi dapat menurunkan kualitas kerja perusahaan yang dapat berdampak pada ekonomi yang ada.

Pandemi COVID-19 juga mendukung kurangnya ruang gerak dan aktivitas gerak tubuh bagi para karyawan yang bekerja di kantor ataupun di rumah. Bagi mereka yang bekerja di kantor akan lebih terfokus untuk mengerjakan pekerjaannya agar tidak lembur kerja. Bagi mereka yang bekerja di rumah akan meningkatkan rasa malas mereka untuk bergerak karena bebas menikmati zona nyamannya. Maka dari itu dibutuhkan sebuah tindakan yang dapat menyadarkan dan menginspirasi karyawan bahkan

masyarakat luas untuk melakukan gerakan peregangan yang diaplikasikan pada gerakan sehari-hari pada sela waktu kerja mereka demi menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh mereka.

Metode Perancangan

Metode Pengumpulan Data

Data primer dibutuhkan untuk mengetahui informasi pribadi *target audience* yang berhubungan dengan topik peregangan di tempat kerja seperti nama, umur, jenis pekerjaan, aktivitas, kondisi fisik ditempat kerja, dan lain-lain guna mengembangkan proses perancangan kampanye. Dibutuhkan juga informasi kondisi tempat kerja yang berhubungan dengan *target audience*, agar dapat dikembangkan menjadi sebuah kampanye sosial *online*. Data sekunder digunakan untuk mendukung hasil data primer. Data ini didapat dari artikel, literatur, dan pustaka.

Metode Analisis Data

Untuk metode analisis data menggunakan metode 5W+1H digunakan untuk mengetahui dan mendalami informasi masalah yang ada untuk pengembangan perancangan. Selain itu, metode lain yang digunakan adalah metode *fish bone* yang digunakan untuk menggambarkan hubungan dengan hasil tertentu dan penyebabnya. Dengan menuliskan hasil permasalahan dalam kepala ikan dan penyebab melalui struktur tulang. Kemudian seluruh data visual dan verbal akan dikumpulkan demi pengembangan perancangan.

Pembahasan

Musculoskeletal Disorders (MSDs)

Grandjean dan Lemasters menjelaskan *Musculoskeletal Disorders* adalah keluhan pada bagian-bagian otot skeletal yang dirasakan oleh seseorang mulai dari keluhan sangat ringan sampai sangat sakit. Apabila otot menerima beban statis secara berulang dan dalam waktu yang lama, akan dapat menyebabkan keluhan berupa kerusakan pada sendi, ligamen dan tendon. Keluhan hingga kerusakan inilah yang biasanya diistilahkan dengan keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) atau cedera pada sistem musculoskeletal (Tarwaka, Bakri & Sudiajeng 2004). Secara garis besar keluhan otot dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu :

- a. Keluhan sementara (*reversible*), adalah keluhan pada bagian otot yang terjadi pada saat otot berkontraksi dalam kegiatan menerima beban statis, rasa pegal atau keluhan akan menghilang bilang kegiatan pembebanan tersebut dihentikan.
- b. Keluhan menetap (*persistent*), adalah pegal dan bersifat menetap, rasa sakit menetap walaupun beban pada bagian otot tersebut sudah dihentikan.

Hal ini menjadi cedera pada bagian tubuh tersebut.

Studi tentang MSDs pada berbagai jenis industri telah banyak dilakukan dan hasil studi menunjukkan bahwa bagian otot yang sering dikeluhkan adalah otot rangka (skeletal) yang meliputi otot leher, bahu, lengan, tangan, jari, punggung, pinggang dan otot-otot bagian bawah. Di antara keluhan otot skeletal tersebut, yang banyak dialami oleh pekerja adalah otot bagian pinggang atau *Low Back pain* (LBP). Laporan dari *the Bureau of Labour Statistics* (LBS) Departemen Tenaga Kerja Amerika Serikat yang dipublikasikan pada tahun 1982 menunjukkan bahwa hampir 20 % dari semua kasus sakit akibat kerja dan 25 % biaya kompensasi yang dikeluarkan sehubungan dengan adanya keluhan/sakit pinggang. Besarnya biaya kompensasi yang harus dikeluarkan oleh perusahaan secara pasti belum diketahui (Tarwaka, Bakri & Sudiajeng 2014).

Peregangan

Mukti (2018) menjelaskan pengertian peregangan menurut Weerapong (2004) yaitu, Gerakan yang dilakukan oleh kekuatan seseorang dari luar maupun dalam untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan rentang gerak sendi. Sedangkan menurut Cahyoko (2016) Peregangan merupakan aktivitas latihan fisik pada otot yang dilakukan untuk mengelastikan otot dan memberi rasa nyaman. Peregangan dilakukan untuk memelihara dan mengembangkan kelenturan otot demi kenyamanan tubuh. Menurut Koesyanto dan Astuti (2016) Tujuan pemberian latihan peregangan otot yaitu untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan pekerja ketika terjadi keluhan nyeri pada bagian punggung bawah dan meningkatkan gerak sendi.

Manfaat Peregangan

Anderson (2002) menjelaskan bahwa peregangan yang dilakukan secara rutin dan teratur dapat bermanfaat bagi tubuh, seperti beberapa manfaat ini:

- Mengurangi ketegangan otot
- Meningkatkan sirkulasi otot
- Mengurangi kecemasan, stres, dan kelelahan
- Tingkatkan kewaspadaan mental
- Kurangi risiko kecederaan
- Memudahkan aktivitas pekerjaan
- Selaraskan pikiran dengan tubuh
- Membuat kondisi dan kebugaran tubuh lebih baik

Ergonomi

Menurut Phesant (1998) dalam Tarwaka, Bakri, & Sudiajeng (2004) Ergonomi adalah aplikasi informasi ilmiah tentang manusia (dan metode ilmiah untuk memperoleh informasi seperti itu) untuk masalah desain. Corlett dan Clark (1950) dalam Tarwaka (2004) juga menjelaskan Ergonomi adalah studi tentang kemampuan dan karakteristik manusia yang

mempengaruhi desain peralatan, sistem, dan pekerjaan. Tarwaka, Bakri dan Sudiajeng (2004) sendiri menjelaskan bahwa ergonomi adalah suatu aturan atau norma dalam sistem kerja. Setiap aktivitas ataupun pekerjaan yang dilakukan, apabila dalam kegiatan atau pekerjaan tersebut tidak melakukan ergonomis maka akan mengalami ketidaknyamanan, kecelakaan akibat pekerjaan, rasa sakit akibat pekerjaan, dan performa kerja yang tidak maksimal pada efisiensi kerja.

Tujuan Ergonomi

Menurut Tarwaka, Bakri dan Sudiajeng (2004) ergonomi tujuan penerapan yaitu:

- Meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental dengan pencegahan cedera dan rasa sakit yang diakibatkan kerja, dengan begitu dapat menurunkan beban kerja fisik dan mental, dan meningkatkan kepuasan kerja
- Meningkatkan kesejahteraan sosial melalui peningkatan kualitas kontak sosial, mengelola dan mengkoordinir kerja secara tepat guna dan meningkatkan jaminan sosial baik selama kurun waktu usia produktif maupun setelah tidak produktif.
- Menciptakan keseimbangan rasional antara berbagai aspek yaitu aspek teknis, ekonomis, antropologis dan budaya dari setiap sistem kerja yang dilakukan sehingga tercipta kualitas kerja dan kualitas hidup yang tinggi.

Pegal dan Nyeri Otot Saat Bekerja

Kegiatan kita sehari-hari menciptakan sebuah kebiasaan kerja yang rutin kita lakukan. Kegiatan ini dapat dilakukan 6 – 8 jam sehari sesuai kewajiban kita masing-masing, yang kita sadari secara langsung maupun tidak langsung memberikan efek bagi tubuh kita. Munculnya gangguan otot, tendon saraf, dan pesendian menimbulkan rasa nyeri dan pegal pada beberapa bagian tubuh kita terutama bagian punggung atau leher. Para ahli menyebut gejala ini sebagai MSDs atau *Musculoskeletal Disorders*. Merujuk Occupational Health and Safety Council of Ontario (OHSCO) tahun 2007, MSDs bisa muncul bahkan dari gaya ringan atau postur kerja yang nyaman bagi tubuh. Faktor kuncinya adalah karena aktivitas tersebut dilakukan secara kontinyu, konsisten, dan dalam jangka waktu yang lama. (Akhmad, 2017)

Beberapa pegal dan nyeri otot merupakan kejadian yang terjadi pada beberapa karyawan karena pola kerja dari posisi hingga keadaan yang mereka alami, seperti:

- Nyeri punggung, terjadi saat duduk lama periode, tulang bagian belakang akan cenderung menekan. Jika postur tubuh buruk, gravitasi memberikan aksesor masalah, yang dapat menyebabkan sakit punggung.

- Otot-otot kaku, terjadi bila tidak bergerak dalam waktu periode yang lama dapat menyebabkan leher dan sakit bahu.
- Sendi mengencang, akibat ketidakaktifan bagian tubuh dapat menyebabkan persendian untuk mengencangkan, yang membuat tubuh sulit bergerak bahkan sampai menyakitkan bagian tubuh tersebut.
- Sirkulasi darah yang buruk, ketika duduk diam sangat lama, darah cenderung mengendap di bagian bawah kaki hingga tidak tersirkulasi dengan baik kembali keseluruh tubuh.
- Cedera regangan yang berulang, cedera ini disebabkan oleh gerakan berulang, sering pada tangan. Misalnya, *carpal tunnel syndrome*, sejenis nyeri pergelangan tangan, bisa hasil dari pergerakan tangan yang tidak benar atau posisi yang buruk di *workstation*. (Anderson, 2002)

Peregangan di Tempat Kerja

Peregangan yang dilakukan ditempat kerja sehari hari dapat bermanfaat menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh, dapat membantu kinerja karyawan menjadi lebih baik. Dengan peregangan yang baik dan benar dapat memberikan hasil yang baik juga. Namun, hal ini jarang dihiraukan bahkan diketahui karyawan, karena kesibukan aktivitas mereka. Oleh karena itu Anderson menuliskan sebuah buku yang dapat membantu pemahaman peregangan ditempat kerja bagi karyawan.

Peregangan yang Baik

Anderson (2002) menjelaskan bagaimana melakukan peregangan yang baik bagi tubuh ditengah rutinitas keseharian kita melalui beberapa kondisi dan cara yang benar seperti:

- Bernafas dengan tenang
- *Relax*
- Selaraskan dalam tubuh anda
- Fokus pada persendian dan otot yang diregangkan
- Rasakan peregangan tidak hanya sekedar melakukannya
- Dipandu dengang rasa peregangan yang dirasakan
- Tdiak ada bagian yang memantul
- Tidak memaksa peregangan dilakukan pada bagian tubuh yang sakit

Adapun dua fase peregangan yang disarankan yaitu *The Easy Stretch* dan *The Developmental Stretch* yang dapat dilakukan berurutan. *The Easy Stretch*, peregangan yang dilakukan pada satu bagian tubuh selama 5 – 10 detik hingga rasa tegang berkurang. Peregangan dilakukan dengan perasaan *relax* agar mempertahankan fleksibilitas, mengendurkan otot dan tendon yang tegang. Setelah itu dapat melakukan *The Developmental Stretch*, yaitu memindahkan Gerakan peregangan satu inci lebih jauh dalam dibagian tubuh yang dirberikan peregangan dan ditahan selama 5 – 10

detik. Setelah melakukan fase tersebut seharusnya rasa tegang seharusnya berkurang tubuh menjadi *relax*. Namun, jika rasa tegang menjadi sakit maka disarankan untuk melakukan peregangan yg sebelumnya dimana tidak dirasakan bagian tubuh yang sakit dan lebih *relax*.

Peregangan yang tidak baik

Anderson (2002) juga menjelaskan hal yang menyebabkan peregangan yang tidak baik bagi tubuh kita yang mungkin dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar maupun secara langsung ataupun tidak langsung yang biasa dilakukan seperti:

- Menahan nafas
- Peregangan dilkakukan saat terburu-buru
- Tidak fokus pada bagian persendian dan otot yang diregangkan
- Peregangan dilakukan saat tegang
- Bagian tubuh terpantul
- Memaksa peregangan dilakukan pada bagian tubuh yang sakit

Keadaan dan Waktu Peregangan

Peregangan merupakan sebuah kegiatan untuk melemaskan dan memberi rasa nyaman pada bagian tubuh. Peregangan tidak hanya dilakukan sebelum memulai olahraga ataupun saat pemanasan dalam olahraga. Namun dapat dilakukan sela pekerjaan dan dimanapun kita berada. Anderson (2002) menjelaskan melakukan peregangan satu jam dalam sehari membantu menghindari kaku pada otot dan membuat perasaan menjadai baik. Peregangan dapat di setiap saat dan dimana saja, seperti:

- Di tempat kerja, untuk melepaskan ketegangan saraf
- Saat komputer Anda sedang memproses sesuatu, jika hanya selama 5 hingga 10 detik
- Setiap kali Anda merasa kaku, sakit, atau lelah
- Sebelum dan sesudah berjalan-jalan
- Di pagi hari, setelah bangun, dan di malam hari, sebelum tidur
- Ketika Anda membutuhkan lebih banyak energi
- Setiap kali Anda ingin fokus dan melakukan yang terbaik

Peregangan juga dapat dilakukan di setiap tempat yang mungkin anda menggerakan bagian tubuh anda untuk melemaskan otot dan memberikan rasa nyaman pada tubuh anda, seperti:

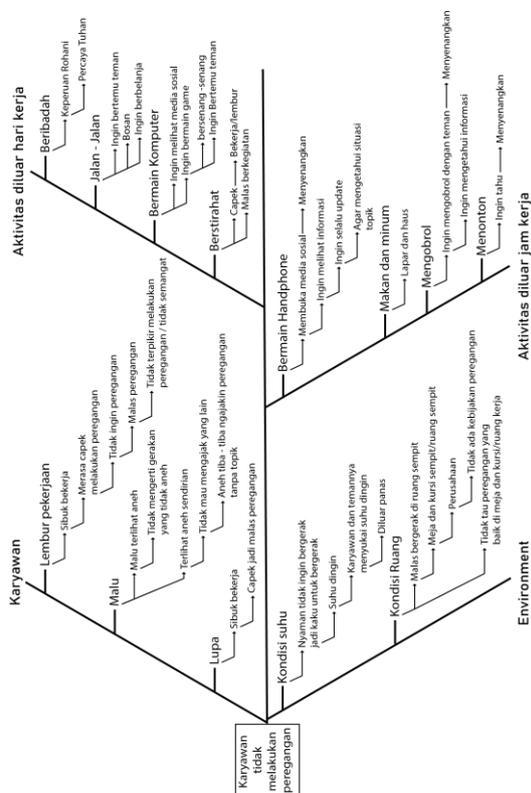
- Ketika Anda seorang penumpang di dalam mobil, atau di bus, atau kereta api dalam perjalanan ke tempat kerja
- Di meja kerja dan mesin foto kopi
- Di lemari arsip
- Pada rapat kantor
- Sambil berdiri atau menunggu dalam antrean

Analisis Masalah

Faktor penghambat dalam perancangan ini adalah rasa malas yang tinggi untuk melakukan peregangan dan

kesibukan pekerjaan mereka di setiap hari kerja mereka. Rasa malas diakibatkan rasa lelah dari pekerjaan mereka dan suhu udara yang sejuk membuat tubuh mereka tidak ingin bergerak banyak, hal ini membuat mereka tidak ingin dan tidak terpikirkan untuk melakukan peregangan di tempat kerja mereka. Kesibukan akan pekerjaan mereka juga membuat kesadaran mereka menjadi rendah untuk melakukan peregangan di tempat kerja. Fokus yang lebih mereka berikan pada kerjaan mereka demi mengejar waktu pengumpulan pekerjaan yang diberikan, hal ini menyebabkan mereka lupa untuk melakukan peregangan di tempat kerja.

Faktor Pendukung dalam perancangan ini adalah aktivitas melihat media sosial, rasa pegal yang terus dirasakan karyawan dan rasa kekhawatiran mereka akan keadan tubuh mereka yang jarang berolahraga. Dengan aktivitas melihat media sosial yang menjadi salah satu kegiatan yang diprioritaskan karyawan dalam setiap sela waktu kerja dan jam istirahat mereka dapat digunakan menjadi salah satu media kampanye untuk menyebarkan pesan pentingnya melakukan peregangan dan bagaimana cara melakukannya dengan baik. Begitu pula dengan rasa pegal yang terus menerus mereka rasakan dan rasa khawatir mereka, hal ini dapat dimanfaatkan untuk mengajak mereka melakukan peregangan demi kebaikan mereka.



Gambar 1. Diagram Fishbone

Melalui Analisa *fishbone*, ditemukan beberapa akar masalah yang didapat dari hasil riset dan wawancara yang mungkin menjadi penyebab karyawan tidak melakukan peregangan. Faktor yang sangat berpengaruh dalam hal ini adalah perusahaan yang tak memiliki kebijakan peregangan bagi karyawan mereka dan rasa tidak peduli serta rasa malas para karyawan. Kedua faktor kebijakan perusahaan dan rasa malas dari karyawan berhubungan dan memberikan faktor lain terjadi.

Dengan tidak adanya kebijakan peregangan untuk karyawan melakukan peregangan membuat karyawan merasa peregangan tidak perlu dilakukan karena rasa malas dan kesibukan mereka dan membuat mereka lupa untuk melakukan peregangan dan malu melakukannya dengan yang lain karena bukan sebuah kebiasaan di perusahaan tersebut. Hal ini juga mempengaruhi keseharian mereka karena aktivitas kerja mereka lima hari dalam satu minggu tidak memiliki kebiasaan untuk melakukan peregangan, jadi mereka tidak terbiasa melakukan olahraga ringan di luar hari kerja mereka dan memprioritaskan aktivitas lain. Karena tidak terbiasa gerakan yang mereka lakukan pun hanya gerakan monoton hingga gerakan atau peregangan yang tidak baik.

Kesimpulan dari seluruh hasil identifikasi dan analisis data diatas adalah Peregangan merupakan sebuah aktivitas gerakan fisik untuk melemaskan otot dan berguna menjaga kebugaran tubuh serta terhindar dari gangguan Mukuloskeletal. Kegiatan peregangan merupakan hal yang penting bagi karyawan pekerjaan untuk meningkatkan kebugaran tubuh mereka dan mengurangi pegal-pegal selama mereka bekerja. Namun sayangnya karyawan jarang bahkan tidak pernah terpikirkan untuk melakukan peregangan di tempat kerja. Mereka memiliki berbagai macam alasan dan kegiatan yang menyebabkan mereka tidak melakukan peregangan. Karyawan malas untuk melakukan peregangan karena kondisi yang sudah nyaman dengan tidak bergerak, sibuk dengan pekerjaan mereka hingga lupa, kelelahan karena tugas saat bekerja, dan merasa tidak sadar membutuhkan peregangan dalam sela pekerjaan mereka. Kegiatan karyawan diluar hari kerja juga memprioritaskan aktivitas hiburan dan menghabiskan waktu bersama teman atau keluarga mereka. Jarang peregangan dan olahraga ringan dapat membuat karyawan merasa pegal dan sakit di beberapa bagian tubuh mereka dan dapat menurunkan kualitas kerja mereka. Namun saying sekali belum ada kebijakan perusahaan yang membantu kebutuhan peregangan bagi karyawan.

Khalayak Sasaran

Kriteria khalayak sasaran atau *target audience* dari perancangan ini yaitu:

- Geografis
 - Daerah: Surabaya

- Berada di daerah urban yang aktif dengan kegiatan ekonomi dan bekerja
- b. Demografis
- Jenis kelamin: Laki- laki dan perempuan
 - Usia: 21 - 33 tahun
 - Status: Belum bekerja, sudah pernah bekerja dan sedang bekerja
 - Status ekonomi sosial: AB (menengah keatas)
- c. Psikografis
- Produktif dalam kewajiban pekerjaannya sehingga membutuhkan aktivitas menjaga kebugaran tubuh
 - Menerima perubahan untuk mau lebih baik dalam mengolah aktivitasnya
 - Peduli dengan kesehatan dan kebugaran tubuh dikarenakan pola hidup dan kesibukannya
- d. Behavioral
- Aktif dengan media sosial yang terprioritaskan dalam sela kegiatan mereka
 - Sibuk dengan kewajiban pekerjaan sehari – hari
 - Mau mempelajari informasi baru
 - Memperhatikan kegiatannya sehari – hari

Konsep Perancangan

Melalui kampanye ini, diharapkan *target audience* dapat mengikuti dan terinspirasi untuk melakukan peregangannya yang rutin yang kreatif dan menarik demi menjaga kebugaran tubuh dan meningkatkan kualitas kerja. Peregangannya dapat dilakukan setiap saat dan dimana saja namun terkadang karyawan tidak peduli, malas, dan lupa untuk melakukannya dengan berbagai macam alasan. Maka dari itu dibutuhkan perancangan kampanye sosial untuk mengajak mereka peregangannya yang baik.

Penyampaian pesan “Waktunya Regangan Saat Senggang” adalah dengan memberikan pesan ajakan melakukan peregangannya melalui beberapa media di saat waktu istirahat kerja mereka. Pesan ajakan yang diberikan dengan pendekatan aktivitas mereka yang dimana gerakan aktivitas di keseharian mereka, dapat dihubungkan dengan gerakan peregangannya. Sehingga gerakan ini dapat diingat dan dapat dilakukan *target audience* di saat waktu senggang mereka dan dimana saja.

Cara menyampaikan pesan “Waktunya Regangan Saat Senggang” dengan menyampaikan melalui media dan menggunakan desain dan *insight* sesuai pendekatan kegiatan yang sedang dilakukan dan hal yang menghibur *target audience*. Pesan akan disampaikan melalui media sosial akan menunjukkan pesan melalui *post* visual dan video menggambarkan melalui kegiatan yang familiar dan sesuai keseharian mereka yang mirip dengan gerakan peregangannya. Menunjukkan

gerakan kerja mereka dapat mengingatkan gerakan peregangannya dan mengajak mereka memanfaatkan sela waktu kerja atau waktu senggang mereka untuk melakukan gerakan peregangannya. Diiringi dengan musik pop atau dengan topik humor yang sesuai akan menarik perhatian dan memberikan kesan menyenangkan dalam peregangannya.



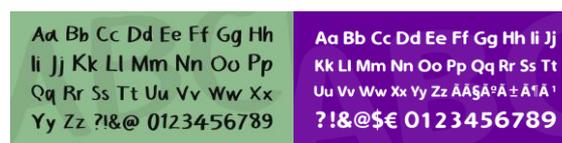
Gambar 2. Logo “Waktu Renggang”

Gaya visual yang akan dieksekusi menggunakan kesan modern dan *simple*, yang menyesuaikan pendekatan karakteristik *target audience* dalam perancangan kampanye peregangannya ini. Dalam desain perancangan akan menggunakan *typeface* kombinasi *font* Lato, Codec Cold, Just For Fun, Simply Rounded dan Bluline Paradise. Untuk desain dalam *post layout* dan media visual lainnya akan menggunakan warna dengan tone cerah.



Sumber: google.com

Gambar 3. Typeface Lato dan Codec Cold



Sumber: 1001fonts.com

Gambar 4. Typeface Just For Fun dan Simply Rounded



Sumber: Google.com

Gambar 5. Typeface Bluline Paradise

Perancangan menggunakan beberapa media yang dipilih mempunyai tujuan sebagai berikut:

- Memberikan *awareness* pada karyawan dan masyarakat mengenai pentingnya melakukan peregangannya secara rutin dan baik.
- Memberikan pesan ajakan untuk melakukan peregangannya pada sela pekerjaan dengan kreatif
- Mengajak berpartisipasi dan mempublikasikan kegiatan kampanye sosial “Waktu Renggang” melalui media komunikasi visual dan verbal sesuai dengan *target audience* yang telah ditentukan.

Pemilihan media dalam perancangan dilakukan sesuai tahap AISAS (*Attention, Interest, Search, Action, dan Share*). Tahap tersebut tak berjalan secara teratur atau linear namun dapat berjalan dari tahap satu melompati tahap lainnya sesuai kondisi yang ada.

Tabel 1. Media dalam kampanye

Tahap	Media	Penjelasan
<i>Attention</i>	<ul style="list-style-type: none"> Poster Peregangannya Digital Post <i>Opening</i> Instagram, Facebook, Tiktok 	Poster digital akan dibagikan melalui pesan online dengan media WhatsApp akan memberikan informasi peregangannya dan akun media sosial Waktu Renggang. Melalui media sosial Waktu Renggang akan memberikan pembukaan kehadiran akun.
<i>Interest</i>	<ul style="list-style-type: none"> Poster Peregangannya Digital <i>Ads</i> Media sosial Video singkat tutorial peregangannya <i>daily</i> Ambient media 	Dengan poster digital yang dibagikan memberi informasi peregangannya yang baik. Melalui <i>Ads</i> Media sosial akan memberikan ketertarikan target untuk mengunjungi akun media sosial Waktu Renggang. Dengan video tutorial singkat melalui media sosial akan mengarahkan <i>audience</i> mengunjungi informasi detail pada akun media sosial Waktu Renggang. Dengan ambient media yang akan dirancang sesuai dengan kegiatan target juga akan mengarahkan informasi lebih dalam mengenai topik kampanye.
<i>Search</i>	<ul style="list-style-type: none"> Akun Instagram Poster Digital, Poster Peregangannya Perusahaan 	Dengan bantuan orang terdekat target akan menyebarkan informasi mengenai akun media sosial dan informasi kampanye sehingga mereka mencarinya. Poster digital akan dibagikan melalui pesan online dengan media WhatsApp dan perusahaan akan memberikan informasi peregangannya yang dapat dijadikan

		pedoman dan informasi akun media sosial Waktu Renggang.
<i>Action</i>	<ul style="list-style-type: none"> <i>Post</i> Instagram, Facebook, dan Tik Tok Poster Digital, Poster Peregangannya Perusahaan 	<i>Post</i> dan <i>story</i> akun media sosial berisikan konten yang akan memberikan pesan ajakan untuk target melakukan peregangannya di waktu sengga atau sela pekerjaan mereka kapanpun dan dimana pun dengan baik dan benar. Poster juga memberikan ajakan sekaligus menjadikan pedmana gerakan yang dapat diingat target.
<i>Share</i>	<ul style="list-style-type: none"> <i>Story</i> dan <i>post</i> Instagram, Facebook, dan Tik Tok <i>Sticker</i> 	<i>Post</i> dan <i>story</i> akun media sosial yang memiliki konten menarik <i>target audience</i> dapat mereka sebarakan sebagai bentuk ketertarikan dan kepedulian dengan orang terdekat mereka. <i>Sticker</i> juga akan dibagikan untuk terus dapat membagikan informasi dan pesan kampanye.



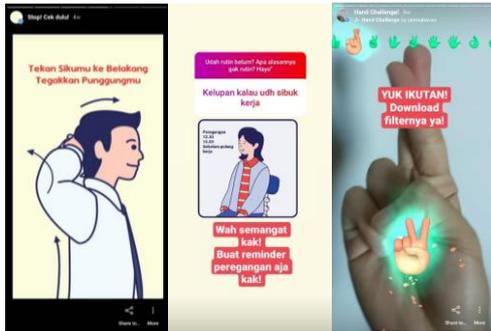
Gambar 6. Poster Peregangannya



Gambar 7. Kalender Peregangannya



Gambar 8. Sticker



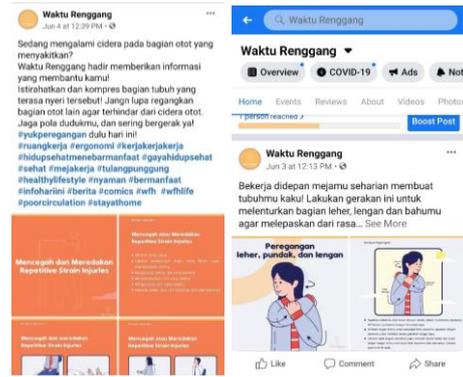
Gambar 9. Story Media Sosial



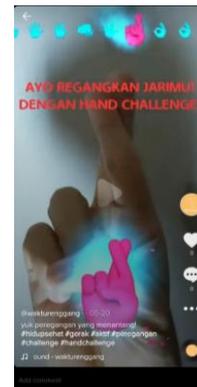
Gambar 10. Instagram Profile



Gambar 11. Post Challenge



Gambar 12. Facebook Profile



Gambar 12. Tik Tok Post



Gambar 13. Interaksi Media Sosial

Simpulan

Bekerja dengan posisi yang tetap selama 6-8 jam sehari merupakan kebiasaan karyawan kantor yang dilakukan di keseharian mereka. Dengan kondisi tersebut dapat menyebabkan timbulnya rasa nyeri dan pegal otot pada bagian tubuh yang kaku tidak digerakan selama beberapa jam akibat fokus bekerja. Rasa nyeri otot dikenal dengan Musculoskeletal Disorders (MSDs) adalah keluhan pada bagian-bagian otot skeletal yang dirasakan oleh seseorang mulai dari keluhan sangat ringan sampai sangat sakit. Maka dari itu dibutuhkan gerakan peregangan untuk tidak membiarkan bagian tubuh kaku karena tidak digerakkan. Peregangan adalah kegiatan melakukan gerakan-gerakan yang bertujuan melenturkan atau melemaskan kembali bagian-bagian tubuh yang kaku. Gerakan ini banyak dilakukan dengan tujuan menghilangkan rasa nyeri atau pegal pada bagian tubuh yang dirasakan oleh individu tersebut. Namun, masih banyak dari karyawan yang tidak melakukan peregangan dengan rutin dikarenakan beberapa alasan, seperti: malas, sbiuk hingga lupa, malu melakukan peregangan, tidak mengetahui cara melakukan peregangan yang baik, dan lebih memanfaatkan waktu luang mereka untuk hiburan. Hal ini juga, didukung situasi *Work From Home* yang membuat mereka lebih malas dan aktivitas gerak mereka semakin terbatas.

Melihat masalah ini terjadi dan tidak diperhatikan serius oleh karyawan yang dapat menurunkan kualitas kerja mereka dan membuat kebugaran tubuh menurun, dibuatlah sebuah perancangan kampanye sosial online untuk mengajak dan menginspirasi karyawan melakukan gerakan peregangan dalam waktu kerja mereka. Kampanye online ini mengajak masyarakat khususnya karyawan kantor untuk melakukan gerakan peregangan kreatif yang diadaptasikan dari gerakan aktivitas sehari-hari yang menyenangkan. Tidak hanya memberikan inspirasi peregangan, kampanye ini juga memberikan informasi penting mengenai kesehatan tubuh serta tips dan trik melakukan gerakan peregangan yang baik. Dengan menggunakan media sosial yang sering digunakan karyawan di waktu senggang mereka saat istirahat bekerja, juga menggunakan beberapa media cetak yang disesuaikan dengan ambient ruang kerja mereka yang diharapkan dapat mengingatkan, mengajak dan menginspirasi gerakan peregangan mereka saat bekerja seharian.

Daftar Pustaka

- Altstiel, T., Grown, J. (2010). *Advertising creative : strategy, copy, design 2nd ed.* Los Angeles.
- Cahyoko, D.W., Sudijandoko, A. (2016). "Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Wanita Usia 60-70 Tahun Club Lansia Angrek Karangpilang Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 1(IV). Hlm. 9297.

- Dwi, P. P. (2015). Hubungan Sikap Kerja Duduk dan Masa Kerja dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja di Sentra Industri Pande Besi Desa Padas Karangnom Kabupaten Klaten. Universitas Muhammadiyah Surakarta: <http://eprints.ums.ac.id/64101/11/Naskah%20Publikasi%20fix-4.pdf>
- Koesyanto, H., Astuti, S.J. (2016). Tujuan pemberian latihan peregangan terhadap nyeri muskuloskeletal pada pekerja. Jakarta.
- Lestari, N. L. P. S. M. (2014). Pengaruh Stretching Terhadap Keluhan Muskuloskeletal pada Perawat di Ruang Ratna dan Medical Surgical RSUP SANGLAH. Universitas Udayana: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/10766/7993/>
- Mukti, A. (2018). Pengaruh Terapi Masase dan Stretching Terhadap Pemulihan Gangguan Kteganggan Otot Tungkai Jama'ah Pengajian Masjid Al-Muhtadin Plumbon. Universitas Negri Yogyakarta: <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/60839>
- Ni'mah, U. (2018). Hubungan Sikap dan Masa Kerja dengan Kejadian Nyyeri Punggung PT. Telkom Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta: <http://eprints.ums.ac.id/64101/11/Naskah%20Publikasi%20fix-4.pdf>
- Tarwaka. Bakri, S, HA., Sudiajeng, L. (2004). *Ergonomi untuk keselamatan, kesehatan kerja, dan produktivitas*. Surakarta.