

## PERANCANGAN MICROBLOG INSTAGRAM TENTANG KESEHATAN JANTUNG UNTUK USIA 18-22 TAHUN

Arjuna Bangsawan<sup>1)</sup>, Benny Rahmawan Noviadj<sup>2)</sup>, Brenda Aprilia Spanic<sup>3)</sup>.

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Desain,  
Institut Informatika Indonesia Surabaya

Email: arjuna@ikado.ac.id, benny@ikado.ac.id, brendaaprilia06@gmail.com

### Abstrak

Jantung merupakan salah satu organ penting dalam tubuh manusia yang bertugas mengalirkan darah, yang harus dijaga dan dirawat setiap individu agar aktivitas dapat berjalan optimal. Namun banyak masyarakat kurang peduli terhadap kesehatan jantungnya terutama usia 18-22 tahun yang kurang sadar untuk merawatnya. Penelitian ini dilakukan agar dapat merancang ilustrasi yang efektif pada microblog di platform Instagram untuk usia 18-22 tahun dengan membahas teori umum seputar kesehatan jantung. Perancangan ini dilakukan dengan pengumpulan data primer dan sekunder yaitu wawancara dokter spesialis jantung dan psikolog serta beberapa sumber seperti buku, jurnal dan internet. Tahapan perancangan ini menggunakan design thinking dengan 5 tahapan yaitu empathize, define, ideate, prototype dan test. Hasil akhir perancangan ini berupa konten microblog dalam akun Instagram yaitu jantung. sahabatku. Dengan media utama feed Instagram berjumlah 90, story Instagram berjumlah tiga set, reels Instagram berjumlah tiga set, filter Instagram berjumlah dua dan gif Instagram berjumlah tiga. Media digital maupun cetak sebagai media pendukung yaitu wallpaper smartphone, stiker Whatsapp, tumbler, notebook, gantungan kunci, tote bag, kaos, x-banner, stiker dan magnet kulkas. Perancangan ini bertujuan meningkatkan kesadaran dan kepedulian usia 18-22 tahun untuk menjaga kesehatan jantung lebih baik lagi.

**Kata Kunci:** Kesehatan Jantung, Ilustrasi, Microblog Instagram

### Abstract

*The Heart is one of the critical organs in the human body for circulating blood. That must be maintained and cared for by each individual so that activities can run optimally. However, many people are less concerned about their heart health, especially those aged 18-22 years who are less aware of how to care for them. This research was conducted to design practical illustrations microblogs on the Instagram platform for ages 18-22 years by discussing general theories around heart health. This design was carried out by collecting primary and secondary data, namely interviews with cardiologists and psychologists, and several sources such as books, journals and the internet. This design stage uses design thinking with five stages: empathize, define, ideate, prototype, and test. The final result of this design is in the form of microblog content in an Instagram account, namely jantung.sahabatku. With ninety primary media, Instagram feeds, three sets of Instagram stories, three sets of Instagram reels, two Instagram filters and three Instagram gifs as for digital and print media to support the primary media, namely smartphone wallpapers, WhatsApp stickers, tumblers, notebooks, key chains, tote bags, t-shirts, x-banner, sticker and fridge magnet. This design aims to increase awareness and concern for 18-22-year-olds to maintain better heart health.*

**Keywords:** Heart Health, Illustration, Instagram Microblog

*Correspondence author: Arjuna Bangsawan, arjuna@ikado.ac.id, Surabaya, Indonesia*



*This work is licensed under a CC-BY-NC*

## PENDAHULUAN

Rutinitas hidup masyarakat saat ini cenderung memiliki banyak aktivitas yang menggunakan otak. Bila dibandingkan dengan orang jaman dulu, saat ini kehidupan masyarakat modern telah mengalami pergeseran gaya hidup. Seperti kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak sehat. Hal ini mampu mengubah kondisi kesehatan seseorang secara keseluruhan, termasuk kondisi organ vital seperti jantung. Orang zaman dahulu jarang terkena serangan penyakit degeneratif terutama yang berhubungan dengan kardiovaskular karena mereka lebih banyak melakukan aktivitas fisik seperti bertani, berkebun, berburu, dan kegiatan lainnya yang memerlukan dukungan fisik prima. (Ridwan, 2017: 3)

Penyakit jantung, tergolong dalam penyakit tidak menular (PTM) merupakan gangguan yang terjadi pada organ vital jantung serta otot dan pembuluh sekitar jantung. Penyakit ini, dipengaruhi oleh faktor bawaan atau faktor diluar bawaan seperti gaya hidup yang tidak sehat. Riset yang dilakukan pada tahun 2018 dari Kesehatan Dasar (KESDAS) yang diprakasai oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Berdasarkan diagnosis dokter di Indonesia mengenai penyakit jantung menurut karakteristik usia kurang dari 44 tahun. Tercatat prevelensi 1,3% pada usia 35-44 tahun, 25-34 tahun dengan prevelensi sebesar 0,8% dan 0,7% pada usia 15-24 tahun. (Firdaus, September 28, 2021). Melalui hasil riset tersebut, membuktikan bahwa kini penyakit jantung tidak hanya terjadi pada usia lanjut tapi dapat menyerang siapa saja, termasuk pada masyarakat usia muda dibawah 44 tahun. Namun tak jarang masyarakat masih kurang peduli akan pentingnya menjaga kesehatan jantung sejak dini.

Salah satu upaya sederhana untuk memberi informasi dan edukasi dasar mengenai permasalahan kesehatan jantung pada masyarakat modern saat ini adalah melalui *microblog* Instagram. Instagram sebagai salah satu media sosial yang saat ini menjadi sebuah gaya hidup baru ditengah-tengah masyarakat khususnya dikalangan anak muda yang memakai sosial media di kehidupan sehari-hari. Mudahnya cara penggunaan aplikasi Instagram membuat pengguna menjadikan Instagram sebagai media informasi untuk memenuhi kebutuhannya. Penggunaan Instagram sebagai media informasi edukasi merupakan suatu fenomena baru yang ada di dalam penggunaan media social, bahkan media sosial terus tumbuh dan sangat lazim di kalangan orang anak muda sekarang ini (Pittman and Reich 2016). Perancangan *microblog* Instagram bertujuan untuk menginformasikan seputar kesehatan jantung terkait penyebab kerusakan jantung hingga cara merawat kesehatan jantung. Komunikasi visual dalam *microblog* Instagram ini akan menggunakan ilustrasi berbergaya dengan teknik vektor. Komunikasi verbal dengan menggunakan teks yang mendukung ilustrasi agar informatif dan lebih fokus saat audiens melihat konten-kontennya.

Media sosial menjadi pilihan media dikarenakan pengguna media sosial pada tertinggi di usia 25-34 tahun kemudian disusul 18-24 tahun dan yang ke-tiga pada usia 35-44 tahun. Salah satunya adalah Instagram yang merupakan aplikasi media sosial yang populer di Indonesia, di mana dalam sehari masyarakat Indonesia rata-rata mampu aktif menggunakan media sosial hingga 3 jam 14 menit. Dalam riset digital 2021 yang dikeluarkan oleh We Are Social bersama Hootsuite, Instagram merupakan peringkat ke-tiga yang paling aktif digunakan di Indonesia. Dengan persentase 86,6% dari jumlah populasi, yang terhitung 85 juta jiwa pengguna Instagram. (Andi, 2021)

Untuk menyajikan konten yang faktual mengenai kesehatan jantung perancangan ini bekerja sama dengan dr. Reynold Agustinus Manullang, SpJP yang merupakan dokter spesialis jantung dan pembuluh darah di Siloam Hospitals, sekaligus narasumber perancangan *microblog* ini. Harapannya perancangan ini dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat

khususnya mahasiswa/i untuk lebih peduli dan memahami betapa pentingnya menjaga kesehatan jantung sejak dini serta mulai merubah gaya hidupnya menjadi lebih sehat.

#### **METODE PENELITIAN**

Dalam perancangan ini, penulis melakukan penelitian dengan menggunakan metode kualitatif. Metode dari penelitian kualitatif ini, guna menafsirkan sebuah fenomena, kejadian, dinamika sosial dan persepsi yang dimiliki masyarakat terhadap suatu hal. Objek-objek dari penelitian ini adalah berkaitan dengan kehidupan manusia serta semua hal yang dipengaruhi oleh manusia. Pengumpulan data tersebut terbagi menjadi dua bentuk yaitu data primer yang dikumpulkan dengan melakukan wawancara dari narasumber terkait topik yang diteliti dan data sekunder sebagai data tambahan yang mampu menunjang isi dari topik penelitian. Selain itu menggunakan analisis analisis SWOT dari penelitian terdahulu, komparator, kompetitor serta observasi melalui sumber dari buku, jurnal dan internet.

Pengumpulan data yang dilakukan dengan metode kualitatif yaitu dari data primer dan data sekunder. Wawancara dengan ahli jantung dr. Reynold Agustinus Manullang, SpJP merupakan salah satu dokter spesialis jantung dan pembuluh darah yang bekerja di Siloam Hospitals Kebon Jeruk. Layanan konsultasi dengan dokter Reynold dilakukan melalui online yaitu dengan menggunakan aplikasi Halodoc, kemudian penulis memperoleh nomor kontak pribadi dari beliau dan melakukan wawancara secara online melalui aplikasi Zoom. Sedangkan terkait fakta seputar karakter dan psikis target audience wawancara dengan ahli psikologi Salma Dias Saraswati, M.Psi.

dr. Reynold Agustinus Manullang, SpJP menuturkan bahwa pemahaman mengenai kesehatan jantung pada masyarakat Indonesia terbilang masih kurang. Dokter Reynold menjelaskan bahwa kerusakan jantung dapat terjadi pada usia dewasa awal dikarenakan gaya hidup mereka yang kurang terkontrol, seperti tidur tidak teratur, memakan makanan dan minuman secara sembarangan. Bila terus berlanjut dan tidak diubah maka akan menyebabkan pontensi munculnya penyakit jantung. Sehingga diperlukan pembenahan gaya hidup dengan cara mulai mengatur kembali pola makan dan minum, istirahat yang cukup serta olahraga rutin namun tidak dilakukan secara berlebihan. Selain itu diperlukan *screening* jantung guna mendeteksi jika terdapat gangguan pada jantung. *Screening* jantung adalah pemeriksaan awal pada tubuh untuk mengetahui adanya gangguan penyakit jantung atau tidak.

Wawancara berikutnya dengan psikolog Salma Dias Saraswati, M.Psi yang menjelaskan bahwa manusia pada kategori usia dewasa awal kesehatannya dipengaruhi oleh kondisi emosi, kepribadian, pola pikir dan pola asuh. Pada kategori usia tersebut sebenarnya telah memiliki kesadaran diri untuk memutuskan bagaimana menjaga kesehatan tubuhnya namun tak jarang masih banyak yang menyepelekan. Kondisi kesehatan yang buruk dapat mempengaruhi emosi, pikiran dan perilaku seseorang, hal ini berlaku pada semua kalangan usia. Contohnya seseorang yang didiagnosis penyakit jantung, pastinya akan kaget dan timbul rasa cemas yang menyebabkan *over thinking* dan mulai menjaga perilakunya.

Perancangan ini menggunakan metode Design thinking untuk mencari solusi yang paling dalam pemecahan suatu masalah. Design Thinking menurut Stanford d.school dijabarkan dalam lima tahapan utama, yaitu (1) *Emphatize*, (2) *Define*, (3) *Ideate*, (4) *Prototype*, (5) *Test*. Dengan memahami lima proses tahapan tersebut di dalam proses perancangan, maka masalah kompleks yang dihadapi oleh dapat terpecahkan (Dam & Siang, 2020). Tahapan tersebut berupa:

*Emphatize* (Empati); tahap ini merupakan tahap pengumpulan data untuk memahami suatu permasalahan tentang kesehatan jantung dengan melakukan wawancara kepada ahli jantung dr. Reynold Agustinus Manullang, SpJP dan Salma Dias Saraswati, M.Psi sebagai psikolog untuk. Serta dari penelitian terdahulu, studi komparator dan kompetitor yang relevan dengan perancangan ini.

*Define* (Penentuan); tahap ini merupakan tahap dalam menentukan tujuan dari perancangan *microblog* Instagram yang terdiri dari:

1. Analisis data dengan melakukan observasi dan analisis SWOT dari penelitian terdahulu, komparator dan kompetitor.
2. Penentuan tujuan dari analisis SWOT untuk menemukan dan menentukan pembeda perancangan ini dari karya lainnya.

### 3. Menyusun *creative brief*.

*Ideate* (Ide), tahap ini merupakan tahap menghasilkan ide dan gagasan sebagai landasan dalam menciptakan prototipe media utama. Tahap *ideate* terdiri dari:

1. Menentukan topik pembahasan: Pembagian kategori topik utama dalam tiga bulan yaitu penyakit jantung (bulan Agustus), penyebab kerusakan jantung (bulan September) dan cara merawat kesehatan jantung (bulan Oktober).
2. Konsep perancangan: *Brainstorming* dan *mind mapping*
3. Pemetaan alur cerita dalam bentuk *content planning*.
4. Pendekatan visual: Gaya desain yang bertemakan *healthy* dan *friendly*, sesuai dengan topik perancangan dan target audiens. Penyajiannya menggunakan ilustrasi *vector* termasuk untuk identitas (logo), karakter dan aset visual.
5. Pengembangan feed Instagram dalam bentuk *multi post*.
6. Penentuan media pendukung yang relevan.

*Prototype* (Prototipe); tahap ini merupakan realisasi ide yang sudah tersusun ke dalam suatu objek fisik sehingga memberikan gambaran hasil akhir dari karya.

1. Sketsa: Identitas (logo), karakter tokoh, layout, *content planning*, aset visual dan media pendukung.
2. Digitalisasi menggunakan teknik *vector* serta melakukan pewarnaan pada identitas (logo), karakter tokoh, aset visual, *feed* Instagram, dan media pendukung. Pemberian teks informasi

Test (Uji Coba); proses ini merupakan tahap akhir sebelum memposting ke *platform* Instagram, perlu adanya pengecekan secara keseluruhan. Agar tidak terdapat kesalahan dalam penyajian, termasuk pada media pendukung. Tahap ini memungkinkan terjadinya perulangan dan kembali pada tahap sebelumnya apabila ditemukan kesalahan sebelum diimplementasikan langsung pada media Instagram.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Media Utama

Media utama dalam perancangan ini diaplikasikan pada fitur-fitur dalam Instagram seperti *feed*, *story*, *reels*, *filter* dan *gif*. Namun untuk konten-konten *microblog* hanya terdapat pada *feed* Instagram dengan *multiple post* berisi 4-6 slide setiap *microblog*.

### Content Planning

Perancangan *microblog* Instagram memerlukan *content planning* untuk menentukan alur atau menata isi konten yang dibahas dalam 90 *post feed* Instagram selama tiga bulan (Agustus hingga Oktober 2022). Pada bulan pertama merupakan pembuka atau pengenalan dan membahas konsep pertama (penyakit jantung) kemudian di bulan kedua berisi konsep penyebab kerusakan jantung. Terakhir pada bulan ketiga membahas cara menjaga kesehatan jantung serta penutupan dari *microblog*. Untuk *content planning* dari *story* dan *reels* Instagram masing-masing terdapat tiga set dimana akan muncul setiap satu bulan sekali di minggu pertama. Selain ketiga seri tersebut, *story* digunakan sebagai media untuk *repost* dari *feed* sehingga mampu mempertahankan dan menarik atensi dari *followers* Instagram. *Reels* Instagram digunakan sebagai transisi dari konsep satu ke konsep lainnya serta menjangkau audiens lain di luar *followers* Instagram.

### Logo

Menggunakan jenis *logotype* sehingga mudah dipahami dengan cepat oleh audiens. *Logotype* memakai nama *microblog* “Jantungku Sahabatku” dimana pada kata “ku” dari kedua kata digabung menjadi satu dan untuk huruf “U” dibentuk ikon dari bentuk hati dengan detak jantung untuk menggambarkan jantung.



Gambar 1. Logo Jantungku Sahabatku

### Karakter

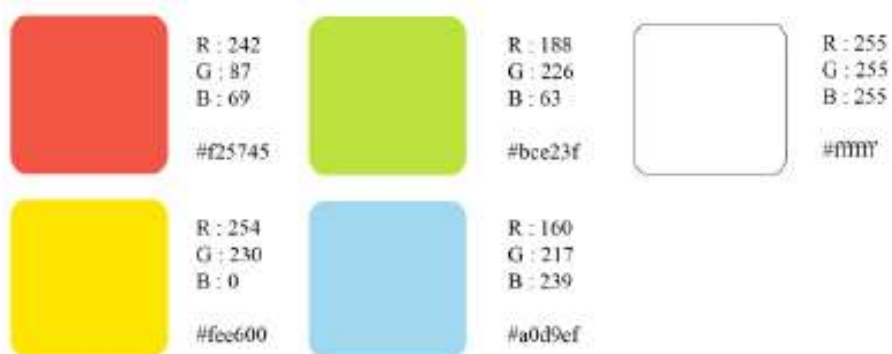
Terdapat tiga karakter dalam *microblog* Jantungku Sahabatku yaitu seorang mahasiswa, seorang mahasiswi dan seorang dokter jantung. Karakter mahasiswa dan mahasiswi digunakan untuk lebih mendekatkan *microblog* Instagram kepada target audiens (18-22 tahun) layaknya teman sebaya. Sedangkan karakter dokter jantung untuk meningkatkan rasa kepercayaan audiens terhadap isi konten *microblog* ini. Karakter tersebut menggunakan figur asli dari dokter Reynold selaku narasumber perancangan ini.



Gambar 2. Karakter mahasiswa/i dan dokter Reynold

### Warna dan Font

Perancangan ini menggunakan lima jenis warna yang memiliki makna kesehatan dan jiwa muda yang bugar.



Gambar 3. Skema warna

Tabel 1. Penjelasan skema warna

No	Warna	Makna Warna
1	Merah	Organ Jantung, Bahaya/Hati-hati
2	Kuning	Optimisme, Ceria, Energik
3	Hijau	Kesehatan, Relaks
4	Biru	Kepercayaan, Rasa Aman
5	Putih	Penetral/Penyeimbang, Sederhana

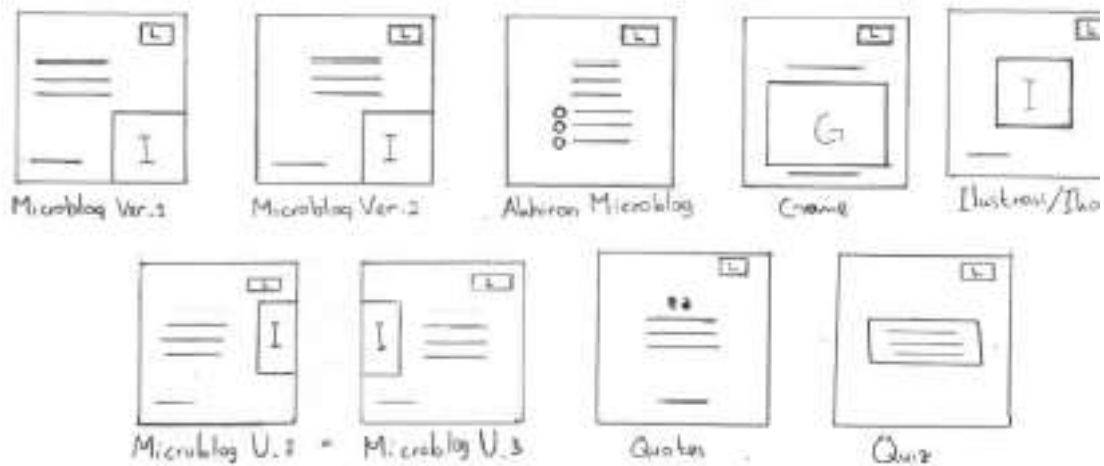
Font menggunakan Lato Family dan Sushibrush yang memiliki keterbacaan tinggi namun terlihat sederhana dan sesuai dengan



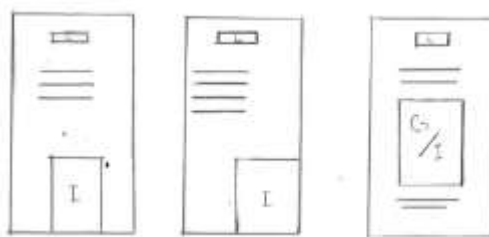
Gambar 4. Font Lato Family dan Sushibrush

**Layout**

Jenis layout yang digunakan adalah aksial guna menampilkan aset visual berada di tengah-tengah halaman yang memudahkan audiens untuk lebih cepat memahami atau merespon isi dari konten *microblog*



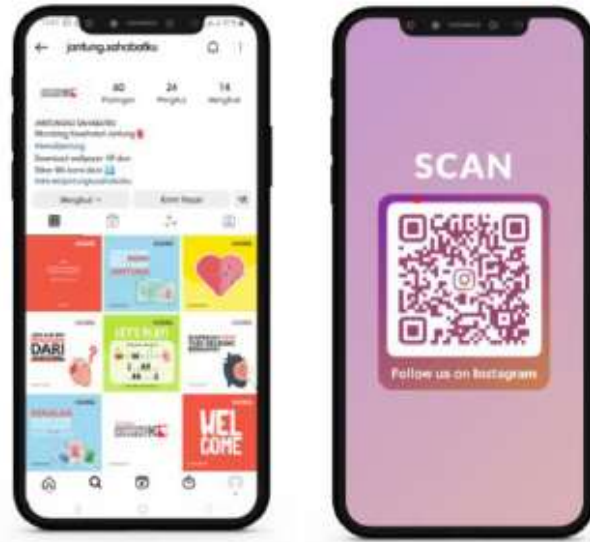
Gambar 5. Layout *feed* Instagram



Gambar 6. Layout *story* dan *reels* Instagram

### Hasil Akhir Media Utama

Media utama dalam perancangan ini adalah fitur-fitur Instagram seperti feed, story, reels, filter dan gif. Namun untuk penggarapan dari konten-konten *microblog* hanya terdapat pada feed Instagram dengan multipost berisi 4-6 slide setiap *microblog*.



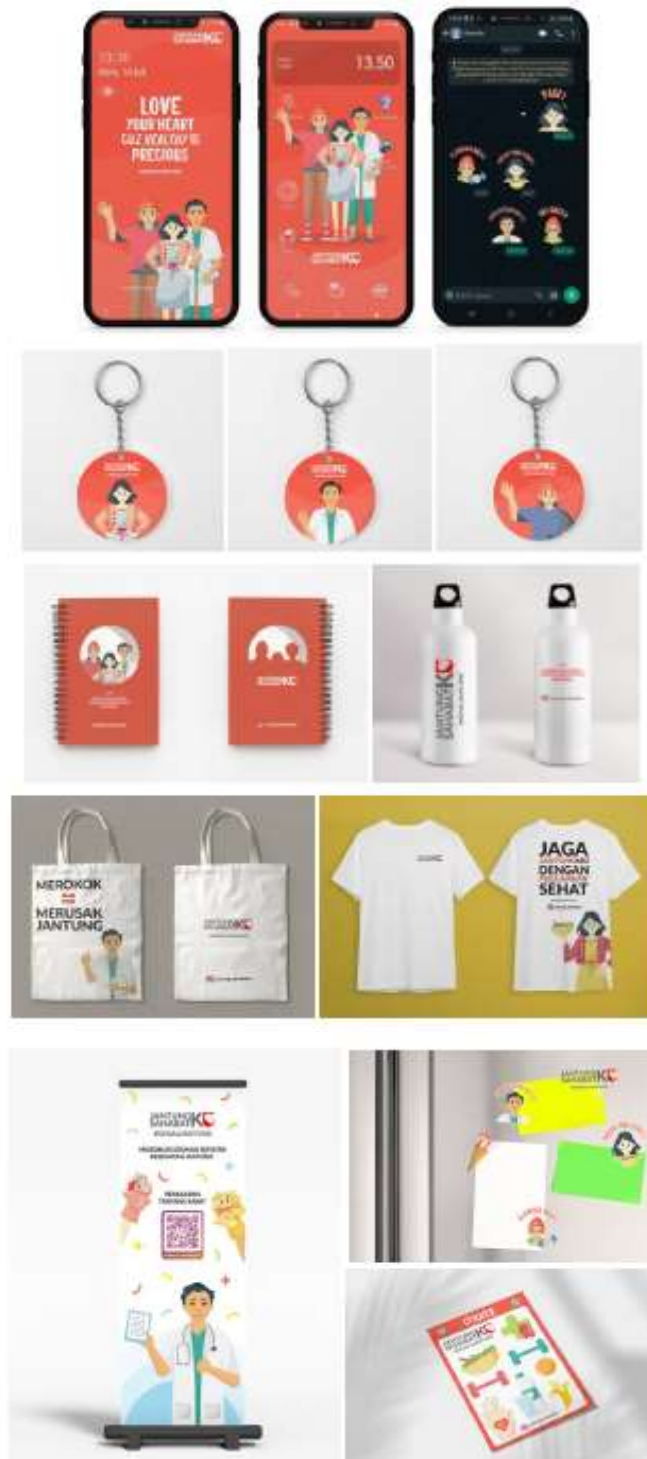
Gambar 7. Feed dan QR code Instagram Jantungku Sahabatku



Gambar 8. Preview *planning feed* Instagram Jantungku Sahabatku

### Hasil Akhir Media Pendukung

Media pendukung digunakan sebagai penunjang dari media utama untuk mengenalkan dan meningkatkan keterlibatan audiens terhadap Instagram Jantungku Sahabatku. Beberapa media pendukung yang digunakan berupa media digital maupun cetak, diantaranya yaitu *wallpaper smart phone*, stiker whatsapp, gantungan kunci, *note book*, *tumbler*, *tote bag*, kaos, *x-banner*, stiker dan hiasan magnet lemari pendingin.



Gambar 9. Media Pendukung *Microblog* Instagram Jantungku Sahabatku



## SIMPULAN

Perancangan *microblog* Instagram tentang kesehatan jantung untuk usia 18-22 tahun ini menggunakan nama akun “jantung.sahabatku” dengan memanfaatkan berbagai fitur yang terdapat pada Instagram, yaitu: *feed*, *story*, *reels*, *filter* dan *gif*. Tujuan perancangan *microblog* ini sebagai media informasi dan edukasi guna menambah wawasan dan menyadarkan audiens yang kurang peduli dengan kesehatan jantung. Selama proses perancangan diperlukan ide kreatif pesan visual maupun verbal dalam setiap konten-konten *microblog* untuk memudahkan audiens dalam memahami isi pesan. Dengan penggunaan karakter dokter Reynold dan mahasiswa/mahasiswi dapat menghidupkan dan medndekatkan audiens dengan konten-konten yang disampaikan serta membangkitkan rasa kepercayaan audiens. *Microblog* jantung.sahabatku mengenai kesehatan jantung ini diharapkan audiens usia 18-22 tahun menjadi sadar dan tergerak untuk peduli pada kesehatan jantungnya. Selama proses pengerjaan *microblog* Instagram jantungku.sahabatku tidak luput dari kendala atau tantangan yang dihadapi, diantaranya manajemen waktu yang kurang tertata, proses pengumpulan data, proses pembentukan *content planning*, pemilihan warna utama dalam *microblog* dan proses pembuatan ilustrasi yang membutuhkan waktu kerja dari konten ini menjadi lebih lama. Melalui penelitian ini diharapkan penerapan *microblog* yang dapat dikembangkan pada media platform lain berbasis video seperti tiktok dan youtube agar bisa menjangkau audiens lebih luas lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dam, R. F., & Siang, T. Y. 2020, *5 Stages in the Design Thinking Process. Interaction Design Foundation*. <https://www.interaction-design.org/literature/article/5-stages-in-the-design-thinking-process>
- Firdaus, Isman, 2021. *Penyakit Jantung Koroner Didominasi Masyarakat Kota*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20210927/5638626/penyakit-jantung-koroner-didominasi-masyarakat-kota/>
- Pittman, Matthew, and Brandon Reich. 2016. *Social Media and Loneliness: Why an Instagram Picture May Be Worth More than a Thousand Twitter Words*. *Computers in Human Behavior* 62:155–167.
- Ridwan, Muhammad. 2017, *Mengenal, Mencegah & Mengatasi Silent Killer Jantung*. Yogyakarta: Romawi Pustaka.
- Riyanto, Andi Dwi. 2021, *Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2021*. <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2021/>