

Perancangan Microblog Pada Instagram Tentang Jalan Kaki Untuk Hidup Sehat

By Restu Hendriyani Magh'firoh

PERANCANGAN MICROBLOG PADA INSTAGRAM TENTANG JALAN KAKI UNTUK HIDUP SEHAT

Restu Hendriyani Magh'firoh¹, Yulius Widi Nugroho², Fathu Rofiul Aziz³

⁶
Institut Informatika Indonesia, Surabaya¹

restu@ikado.ac.id

Abstrak

Kesehatan adalah harta yang tidak terilai harganya. Namun, banyak masalah kesehatan yang dihadapi oleh masyarakat, salah satunya dari pekerja kantoran yang rutinitas sehari-harinya seperti itu tanpa disadari ternyata banyak pemicu gangguan kesehatan, baik itu psikis maupun fisik. Aktivitas berjalan kaki memiliki dampak kesehatan tubuh dalam jangka panjang. Perancangan Microblog ini bertujuan untuk mengajak dan memberikan motivasi agar masyarakat dapat melakukan aktivitas jalan kaki di setiap sela-sela aktivitas dalam berkerja di kantor maupun diluar ruangan. Penelitian ini menggunakan metode library reserch atau penelitian kepustakaan dan data-data primer dan sekunder dari hasil wawancara dengan guru olahraga Madrasah Ibtidaiyah Kenongomulyo. Data dianalisa dengan metode kualitatif. Landasan teori yang digunakan adalah tentang kesehatan, aktivitas gerak, dan sosial media. Proses perancangan menggunakan media utama foto jalan kaki dengan visual hitam putih. Hasil dari perancangan microblog berupa akun microblog instagram @gerakawal. Microblog pada Instagram memberikan kemudahan bagi masyarakat dalam menemukan solusi dan informasi penting tentang aktivitas gerak jalan kaki bagi kesehatan tubuh. Diharapkan masyarakat dapat lebih sadar akan pentingnya jalan kaki untuk kesehatan.

Kata kunci: Microblog, Instagram, Jalan Kaki, Kesehatan.

Abstract

Health is a priceless treasure. However, many health problems are faced by the community, one of which is from office workers whose daily routine is like that without realizing it, it turns out that there are many triggers for health problems, both psychological and physical. Walking activity has a long-term health impact on the body. The design of this Microblog aims to invite and provide motivation so that people can carry out walking activities on the sidelines of work activities in the office or outside the room. This study used the library research method or library research and primary and secondary data

from interviews with sports teachers at Madrasah Ibtidaiyah Kenongomulyo. Data were analyzed with qualitative methods. The theoretical basis used is about health, movement activities, and social media. The design process uses walking photos as the main media with black and white visuals. The result of designing a microblog is in the form of an Instagram microblog account @motionawal. Microblogs on Instagram make it easy for people to find solutions and important information about walking for health. It is hoped that people will be more aware of the importance of walking for health.

Keywords: *Microblog, Instagram, Walking, Health.*

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah harta yang tidak temilai harganya. Setiap orang pasti menginginkan hidup didalam kondisi sehat. Kondisi tubuh yang tidak sehat, tentu aktivitas tidak dapat dilakukan dengan optimal. Hidup sehat berarti hidup tanpa gangguan masalah yang bersifat fisik maupun non fisik. Gangguan fisik berupa penyakit-penyakit yang menyerang kesehatan kondisi jiwa, hati dan pikiran seseorang. Banyak upaya yang dapat dilakukan sebagai wujud menjalani pola hidup sehat, diantaranya adalah dengan memperhatikan pola makan yang baik, olahraga teratur, dan istirahat cukup. Selain itu banyak juga kegiatan olahraga yang tentunya dapat berpengaruh baik bagi kesehatan tubuh, salah satunya adalah jalan kaki. Aktivitas berjalan kaki memiliki dampak kesehatan tubuh dalam jangka panjang. Menurut Setyaka (2016:99) duduk di kantor dalam waktu lama, di depan komputer dan ruangan berpendingin tidak baik untuk kesehatan dalam waktu yang lama. Pekerja kantoran yang rutinitas sehari-harinya seperti itu tanpa disadari ternyata banyak pemicu gangguan kesehatan, baik itu psikis maupun fisik. Apabila tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dengan pola hidup sehat, maka bisa dipastikan mengalami beberapa gangguan kesehatan.

Dalam perkembangan jaman sekarang ini semua informasi kesehatan bisa di dapatkan melalui internet, karena merupakan salah satu teknologi yang paling sering dikonsumsi internet sebagai bentuk media baru, informasi dapat dengan mudah tersebar kepada masyarakat. mayoritas masyarakat yang mengkonsumsi internet dalam kesehariannya memiliki sosial media salah satunya adalah Instagram dan secara tidak disadari bahwa Instagram ini dapat mengubah cara

hidup ataupun perilaku seseorang dalam kesehariannya. Beberapa contohnya yaitu email, forum, situs jejaring sosial, blog, microblogging, dan masih banyak lagi bentuk aplikasi lainnya dalam media internet. konten microblog semakin banyak hadir di media sosial sebagai tempat mendapatkan informasi secara cepat. Konten microblog dibuat dengan konsep yang singkat, padat dan mudah dipahami pembacanya.

Dalam pembuatan konten edukasi pada microblog Instagram bisa menggunakan berbagai macam teknik visual, salah satunya dengan teknik fotografi. Teknik fotografi dipilih karena fotografi merupakan salah satu media visual yang sangat menarik, aktual dan dapat menjadi media persuasi yang cukup efektif dibandingkan dengan ilustrasi. Fotografi merupakan media komunikasi sangat berkembang pesat pada saat ini yang dimana orang-orang membutuhkan sebuah informasi cepat dan akurat. Komunikasi dibutuhkan sebagai suatu alat dalam menyamakan persepsi dalam berfikir. Sudarma (2014:2) mengatakan fotografi merupakan sebuah media komunikasi yang dapat digunakan dalam penyampaian pesan terhadap orang lain.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dirasa perlunya merancang microblog. Perancangan microblog ini menggunakan kata-kata dan jenis foto hitam putih dengan objek utam berwarna akan terlihat natural dengan kreativitas untuk membuat konten yang informatif di Instagram. Tujuannya untuk mempermudah target audiens memahami maksud dan tujuan isi dari pesan serta bisa menarik perhatian target audiens dengan lebih mudah dan meningkatkan kemungkinan mereka membaca seluruh konten. Perancangan *microblog* lebih difokuskan dengan konsisten unggahan konten. Perancangan *microblog* dengan menggunakan media *Instagram*. Menggunakan foto dan ilustrasi digital pendukung yang mengandung tema jalan kaki. Perancangan kamanye ditujukan bagi usia 35-40 tahun. Proses perancangan ilustrasi menggunakan software berbasis digital drawing atau vector.

KAJIAN TEORI

Dalam perancangan ini didukung dengan teori-teori yang sesuai dengan perancangan Microblog Instagram menggunakan Teknik fotografi. Berikut pembahasan beberapa teori yang berkaitan:

Jalan Kaki

Berjalan kaki merupakan satu-satunya olahraga terbaik bagi manusia. Bisa dikatakan tidak ada kerugian dari kegiatan berjalan kaki. Untuk mendapatkan manfaat dari jalan kaki tidak perlu dilakukan sampai menguras tenaga atau menghabiskan waktu. Berjalan kaki kurang lebih 1,6 km – lima belas menit sehari – tiga atau lima kali seminggu akan menghasilkan peningkatan besar. Berjalan kaki membantu mencegah penyakit jantung dengan menurunkan tekanan darah dan kadar kolesterol serta memperlancar sirkulasi darah. Menurut Iknoian (1996, dalam Agustavian dan Hartati, 2013) yaitu berjalan kaki merupakan olahraga dengan efek samping yang rendah, yang mejanya menimbulkan kekakuan sedikit pada tulang dan jaringan tubuh. Jalan kaki merupakan gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah.

5 Fotografi

Fotografi merupakan serapan dari bahasa Inggris “photography” yang berarti “photos” cahaya dan “grafo” melukis atau menulis (asal kata Yunani kuno). Fotografi merupakan sebuah proses melukis dengan menggunakan media cahaya. Menurut (Maynard, 2000), fotografi merupakan sains (atau lebih tepatnya seni) menghasilkan gambar dengan menggunakan aktivitas penandaan (*marking*) pada suatu permukaan sensitif dengan menggunakan bantuan cahaya. Fotografi lebih dari sekadar sebuah sarana ide komunikasi factual, fotografi adalah sebuah seni kreatif. Proses atau metode untuk menghasilkan gambar atau foto dari suatu objek dengan merekam pantulan cahaya yang mengenai objek tersebut pada media yang peka cahaya.

Instagram

Perkembangan teknologi informasi komunikasi saat ini semakin memberikan kemudahan bagi masyarakat didalam mendapatkan kebutuhan akan informasi. Salah satu teknologi informasi komunikasi yang semakin banyak digunakan saat ini adalah media sosial Instagram. Menurut Meutia Puspita Sari (2017:8) yaitu *Instagram* terdiri dari dua kata yaitu “insta” berasal dari kata “instan”, sama seperti kamera polaroid yang dapat menghasilkan foto instan. Kata

“gram” berasal dari kata “telegram” yang cara kerjanya dapat mengirimkan informasi kepada orang lain secara cepat. Cara kerja *Instagram* yang dapat mengunggah foto dengan menggunakan jaringan internet, sehingga informasi yang ingin disampaikan dapat diterima dengan cepat.

Warna

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia dalam Muchlisin Riadi (2020) warna adalah kesan yang diperoleh mata dari cahaya yang dipantulkan oleh benda-benda yg dikenainya. Definisi warna secara obyektif atau fisik adalah sifat cahaya yang dipancarkan. Sedangkan definisi secara subyektif atau psikologis merupakan bagian dari pengalaman indra penglihatan. Warna juga diasumsikan sebagai reaksi otak terhadap rangsangan visual khusus. Proses terlihatnya warna adalah dikarenakan adanya cahaya yang menimpa suatu benda, dan benda tersebut memantulkan cahaya ke mata (retina) kita hingga terlihatlah warna. Benda berwarna merah karena sifat pigmen benda tersebut memantulkan warna merah dan menyerap warna lainnya. Benda berwarna hitam karena sifat pigmen benda tersebut menyerap semua warna. Sebaliknya suatu benda berwarna putih karena sifat pigmen benda tersebut memantulkan semua warna.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini berjudul “Perancangan Microblog Tentang Jalan Kaki Untuk Hidup Sehat”. Menurut Dr. Sugiyono, metode penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk mendapatkan sebuah data dengan tujuan untuk kegunaan tertentu bergantung dari kebutuhan setiap orang (Sugiyono, 2016:2). Proses ini membantu pemahaman maka metode penelitian yang digunakan dibagi menjadi dua jenis, yaitu berupa penelitian data Kualitatif dan Kuantitatif. Penelitian Kuantitatif merupakan penelitian yang berupa data angka atau data kualitatif yang diangkakan. Sedangkan data kualitatif merupakan metode penelitian yang proses penelitiannya bersifat seni dan berdasarkan interpretasi pada lapangan (Sugiyono, 2013:14).

Penelitian ini menggunakan metode library reserch atau penelitian kepustakaan. Adapun sumber data yang digunakan adalah data-data primer dan sekunder dari hasil wawancara dengan guru olahraga Madrasah Ibtidaiyah

7
Kenongomulyo. Data akan dianalisa dengan metode kualitatif. Landasan teori yang digunakan adalah tentang kesehatan, aktivitas gerak, dan sosial media. Proses perancangan menggunakan media utam berupa foto orang yang sedang berjalan kaki dengan visual hitam putih dan warna pada bagian objek orang dan menggunakan caption. Metode analisis data yang diambil dari penelitian terdahulu berupa instagram berbasis microblog yang disusun oleh Jiwantono, dkk (2021) jurusan Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain, Universitas Kristen Petra, Surabaya. Studi komparator menjadi pembanding beberapa feed konten yang disajikan dalam microblog Instagram Official @jalankakilebihbaik. Studi kompetitor microblog “Official Jalan Kaki Yuk”.Perancangan microblog ini membahas mengenai hidup sehat dengan berjalan kaki dan efek positif yang didapat setelah melihat di sosmed.

Tahap selanjutnya setelah pengumpulan data proses semua sketsa dan proses digital pemilihan warna serta komposisi warna yang sesuai bertujuan untuk menarik minat target audiens untuk melihatnya. Tahap selanjutnya Dokumentasi dari berbagai foto tentang jalan kaki, Melakukan proses penentuan perancangan semua media, maka tahap selanjutnya dilakukan tahap pembuatan digital yaitu melakukan desain dan pengeditan visual. Tahap akhir menyelesaikan semua media yang dibutuhkan baik media utama feed microblog dan media pendukung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perancangan ini bergerak di bidang sosial dengan menggunakan platform media sosial Instagram @gerakawal. Penggunaan beberapa teknik fotografi hitam putih dan focus warna pada objek pejalan kaki.dan slide pertanyaan serta give away, maka diharapkan bisa membantu target audiens berimajinasi dan memberikan edukasi. Proses ini mampu menjadi nilai pembeda perancangan microblog pada umumnya sehingga memiliki nilai lebih baik dari segi penyampaian maupun konsep yang diangkat. Penggunaan warna terang lebih diutamakan karena menyesuaikan dengan tema yang diambil tentang kesehatan, serta penggunaan karakter pendukung vector berupa outline yang jelas agar mudah untuk digunakan dimedia utama dan berbagai media pendukung lainnya.

Berdasarkan inti permasalahan yang ada, maka sebuah skema keyword yang bertujuan untuk menemukan titik kata utama sebagai fokus kata kunci yang tepat dan dapat menjawab perancangan microblog tersebut. Kata kunci tersebut adalah “Gerak Awal” yang merupakan penggambaran dari kata aktivitas yang dihasilkan. Gerak menjadi sebuah kata kunci yang mampu mewakili tema dari perancangan microblog ini. Makna dari “Gerak Awal” adalah sebuah kesatuan bentuk dari media yang akan dibuat, baik dari media utama berupa microblog Intagram @gerakawal maupun media pendukungnya. Media utama dibuat dengan memberikan pesan edukasi dan pemahaman. Sedangkan gerak mengacu gaya pembawaan dalam microblog yang dibahas. Konten feed yang disajikan memberikan reaksi bagi target audiens. Penyampaian pesan dari microblog memberikan sebuah edukasi visualisasi dan pemahaman serta menghasilkan sebuah reaksi positif.

Penyajian Perancangan

Konten microblog pada platform instagram @gerak awal ini memiliki peran sebagai media utama, yang nantinya akan menyajikan berbagai informasi dan konten menarik seputar topik reaksi gerak. Story Instagram berisi tentang postingan ringan sehari-hari yang akan diunggah setiap hari guna meningkatkan engagement dengan audiens. Pada konten story ini akan terdapat berbagai macam konten interaktif, seperti quotes, games, konten tanya jawab dengan audiens dan sharing session. Merchandise berupa sticker cutting, jam dinding, notebook, t-shirt, masker kain, pin, mug, paper bag, topi dan pouch. Merchandise akan dibagikan sebagai hadiah dari games sederhana sebagai bentuk upaya meningkatkan ikatan dengan audiens.

Perancangan microblog sosial ini menggunakan platform Instagram sebagai media utama dengan fokus utama penyampaian informasi dari microblog.

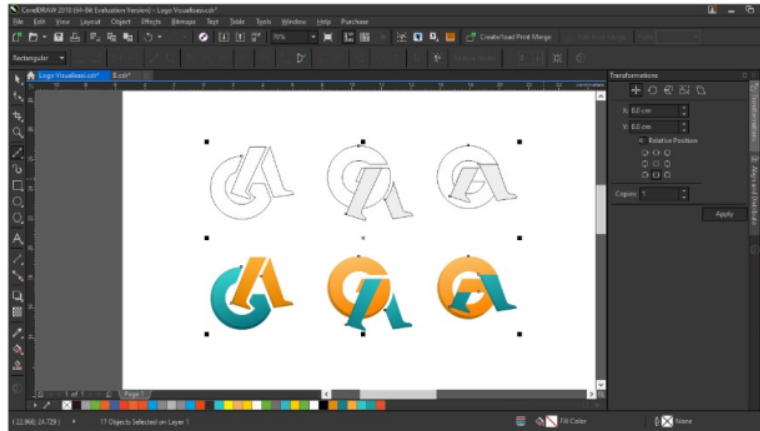
Tabel 1. *Table Planning*

Bulan 1	Pengertian Jalan Kaki	Warna Biru
Bulan 2	Manfaat Jalan Kaki	Warna Kuning
Bulan 3	Dimana dan kapan bisa jalan kaki	Warna Hijau

Sumber: Sumber pribadi

Perancangan Logo

Sketsa logo terpilih kemudian diproses secara digital dengan menggunakan program software Corel Draw 2018.

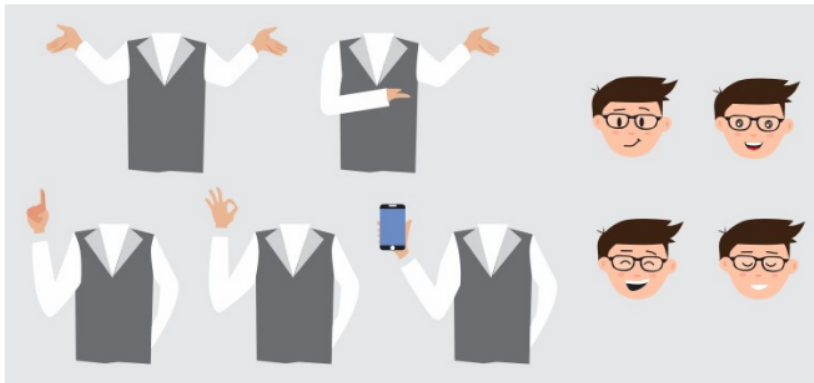


Gambar 1. Proses Visual Logo

Sumber: Sumber Pribadi

Desain Visual Karakter Pendukung

Konsep elemen visual yang dirancang mengacu pada konsep healthy, dimana didalam aktivitas gerak terdapat unsur-unsur lain yang berkaitan salah satunya adalah kesehatan dan kebugaran.

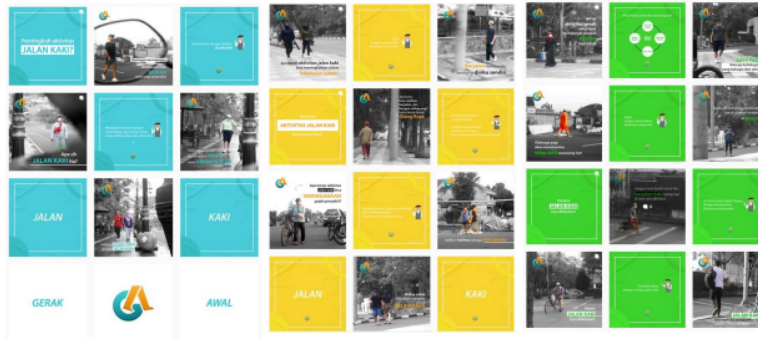


Gambar 2. Desain Ilustrasi Karakter Pendukung

Sumber: Sumber Pribadi

Desain Visual *Layout Post Instagram*

Penggunaan foto dan teks dibuat menjadi fokus utama sedangkan ilustrasi karakter sebagai pendukung yang ditempatkan di beberapa quotes sebagai narator. Background tiap sesi post dibuat berbeda-beda menggunakan warna background kuning, biru, dan hijau.



Gambar 3. **Desain Post Setiap Bulan**
Sumber: Sumber Pribadi

Desain Visual Story

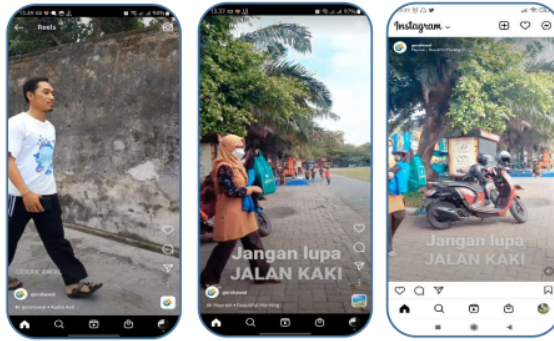
Tata letak yang digunakan dalam story adalah menggunakan tata letak secara seimbang antara penggunaan foto full frame dan quotes. Bagian sisi kiri dan atas bawah penempatan frame tipis digunakan untuk mempermudah dalam mencerna pesan yang disampaikan dan terlihat fokus terhadap objek foto.



Gambar 4. **Desain Visual Story**
Sumber: Sumber Pribadi

Desain Reel Instagram

Penggunaan reel Instagram menggunakan kamera handphone dengan konsep jalan kaki dengan background musik menyesuaikan tema.

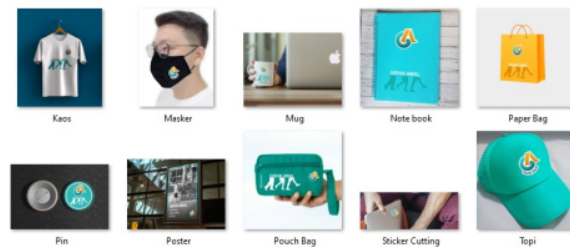


Gambar 5. Desain Visual Reel

Sumber: Sumber Pribadi

Media Pendukung

Perancangan ini didukung oleh beberapa media pendukung yang akan dikemas secara menarik, dengan harapan dapat membangkitkan rasa penasaran dan menarik minat audiens terhadap microblog @gerakawal. Konsep yang akan digunakan untuk media pendukung ini adalah dengan menggunakan penerapan visual bertema fotografi minimalist dan clean sesuai dengan target yang dituju. Beberapa media pendukung yang akan digunakan antara lain merchandise berupa sticker cutting, jam dinding, notebook, t-shirt, masker kain, pin, mug, paper bag, topi dan pouch.



Gambar 6. Visual Media Pendukung

Sumber: Sumber Pribadi

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Perilaku kesadaran masyarakat dalam aktivitas berjalan kaki masih kurang, menjadi hal sederhana yang sangat baik diangkat pada saat ini. Banyak orang kantoran dan pekerja di ruangan ber AC yang masih kurangnya kesadaran dalam aktivitas jalan kaki. Memang, dampak yang dirasakan untuk jangka waktu yang dekat tidak akan terasa, namun untuk jangka panjang atau di masa yang mendatang. Aktivitas jalan kaki ini akan semakin membawa dampak positif kesehatan bagi tubuh. Penyajian microblog instagram tentang jalan kaki untuk hidup sehat sangat membantu memberikan pemahaman target audien. Terutama feed foto dokumentasi jalan kaki menjadi media yang digemari oleh banyak masyarakat, terutama pada kalangan pekerja kantoran yang menjadi target audience perancangan ini. Selain memberi pemahaman pengalaman mengenai aktivitas jalan kaki, audience juga mendapatkn masukan serta saran yang memberikan kesan tersirat dan ikut serta melakukannya dalam aktivitas sehari-hari.

Perancangan microblog tentang aktivitas jalan kaki dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan serta dapat mengajak melakukan aktivitas gerak jalan kaki didalam ruangan maupun diluar ruangan. Hasil dari perancangan microblog berupa akun microblog instagram @gerakawal. Microblog memberikan kemudahan dalam menemukan solusi dan informasi penting tentang aktivitas gerak jalan kaki bagi kesehatan tubuh. Pekerja kantoran lebih mudah dan dan sering melakukan aktivitas gerak jalan kaki disaat bersamaan dengan aktivitas lainnya. serta media pendukung berupa media cetak maupun merchandise yaitu poster A3, pin, kaos, pouch bag, paper bag, topi, mug, masker, sticker cutting, dan note book. Penggunaan media pendukung dapat mempermudah dan cepat dalam memberikan informasi tentang akun microblog dan meberikan kesan yang positif, karena bisa digunakan dimana-mana dan kapan saja.

Saran

Dalam proses perancangan media, dibutuhkan banyak perhatian dalam pemilihan caption dan penjelasan yang lebih baik lagi. Perbanyak asset foto saat dokumentasi. Serta perlunya skill desain yang kreatif. Pemilhan warna carilah yang

kontras dengan fonts yang digunakan serta beri ukuran font yang terbaca, rapi, dan teratur. Semoga proses penelitian dan proses perancangan ini yang telah dilakukan memberi manfaat yang sangat berguna dalam karir dan pengembangan keahlian serta keterampilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustavian, M. I. A., & Hartati, S. C. Y. (2013). *Perbedaan Bersepeda Dan Berjalan Kaki Ke Sekolah Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa*. 125–131. (Diakses pada tanggal 20 mei 2023 <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/2814>)
- Dr. I Komang Sudarma, M.Pd. *FOTOGRAFI*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014.
- Muchlisin Riadi (2020). *Warna (Definisi, Unsur, Jenis dan Psikologi)*. (Diakses pada tanggal 20 mei 2023 <https://www.kajianpustaka.com/2020/10/warna-definisi-unsur-jenis-dan-psikologi.html#:~:text=Menurut%20Kamus%20Besar%20Bahasa%20Indonesia,adalah%20sifat%20cahaya%20yang%20dipancarkan.>)
- Jiwantono, Jordan. 2021. *Perancangan Desain Konten Sosial Media Tentang Sepak Bola Melalui Instagram Dengan Berbasis Microblog*. (Diakses pada tanggal 20 mei 2023 <https://publication.petra.ac.id/index.php/dkv/article/view/11236>)
- Maynard, P. *The Engine Of Visualization: Thinking Through Photography*. Cornell University Press, 2000.
- Sari, Meutia Puspita. (2017). *Fenomena Penggunaan Media Sosial Instagram Sebagai Komunikasi Pembelajaran Agama Islam Oleh Mahasiswa Fisip Universitas Riau*. Universitas Riau, (Diakses pada tanggal 20 mei 2023 <https://media.neliti.com/media/publications/199560-none.pdf>)
- Setyaka, Heru (2016). *Rahasia Rutinitas Tokoh-Tokoh Sukses Dunia*. Diva Press.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 3
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

Perancangan Microblog Pada Instagram Tentang Jalan Kaki Untuk Hidup Sehat

ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	etheses.iainponorogo.ac.id Internet	113 words — 4%
2	www.kajianpustaka.com Internet	110 words — 4%
3	Octavia Tungary, Arjuna Bangsawan, Kiki Nilasari. "Perancangan Buku Ilustrasi Interaktif Aktivitas Domestik Sebagai Media Edukasi Untuk Anak Usia 4-6 Tahun", Artika, 2023 Crossref	65 words — 2%
4	repository.uinbanten.ac.id Internet	49 words — 2%
5	bungkarnich.wordpress.com Internet	45 words — 2%
6	repository.ikado.ac.id Internet	44 words — 2%
7	ronikara.weebly.com Internet	44 words — 2%
8	eprints.umm.ac.id Internet	42 words — 2%

EXCLUDE QUOTES OFF

EXCLUDE BIBLIOGRAPHY ON

EXCLUDE SOURCES < 2%

EXCLUDE MATCHES OFF