

# PERANCANGAN INFOGRAFIS POLA HIDUP SEHAT DI KALANGAN MAHASISWA MENURUT ISLAM

Iwan Muhammad Ridwan

Universitas BSI Bandung, iwan.iid@bsi.ac.id

## ABSTRAK

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam kehidupan kita. Namun jika kita amati remaja saat ini, khususnya mahasiswa cenderung lebih mengikuti trend masa kini dari pada menjalankan pola hidup sehat. Padahal pendidikan tentang kesehatan telah diberikan sejak dini melalui keluarga, sekolah dan agama, khususnya agama Islam. Dengan memanfaatkan kondisi tersebut, perancangan infografis pada media sosial dapat dijadikan sarana untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa untuk menjalankan pola hidup sehat. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode pengumpulan data kualitatif yang didapatkan dengan cara studi kepustakaan melalui buku, jurnal penelitian dan internet. Hasil dari analisis data tersebut akan diolah menjadi sebuah informasi yang akan diaplikasikan pada Iklan Layanan Masyarakat. Dengan adanya Infografis ini, diharapkan para mahasiswa memiliki kesadaran terhadap pola hidup sehat. Dengan didukung oleh penentuan media yang tepat dan strategi penyebaran media yang baik maka mahasiswa di Indonesia dapat lebih peduli terhadap pola hidup sehat.

**Kata Kunci :** Iklan Layanan Masyarakat, Infografis, Pola Hidup, Kesehatan, Islam

## ABSTRACT

Health is one of the important factors in our lives. But if we observe today's teenagers, especially students tend to follow current trends more than to live a healthy lifestyle. In fact, education about health has been given early through family, school and religion, especially Islam. By utilizing the condition, the design of infographics on social media can be used as a means to raise awareness of students to live a healthy lifestyle. In this study the authors used qualitative data collection methods obtained by way of literature studies through books, research journals and the internet. The results of the data analysis will be processed into an information that will be applied to Community Service Advertising. With this infographic, it is expected that students have an awareness of healthy lifestyles. With the support of proper media determination and good media dissemination strategy, students in Indonesia can care more about healthy lifestyles.

**Keywords :** Community Service Ads, Infographics, Lifestyle, Islam

## PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam kehidupan kita. Kesehatan baik itu secara fisik maupun mental merupakan suatu kemewahan yang terkadang tak pernah kita sadari kita sedang memilikinya. Saat tubuh dan pikiran kita sehat, kita akan lebih semangat dan mudah dalam menjalani kegiatan sehari-hari, sebaliknya saat kondisi tubuh dan pikiran kita dalam keadaan kurang baik ataupun sakit, kita akan kesulitan untuk berkonsentrasi dalam menjalankan kegiatan sehari-hari, pekerjaan terhambat, sulit untuk beribadah, makan pun terasa tidak lezat saat kondisi tubuh dan pikiran kita sedang tidak baik.

Menurut WHO (World Health Organization) atau Lembaga kesehatan dunia definisi kesehatan adalah suatu kondisi sehat sejahtera baik fisik mental maupun sosial yang ditandai dengan tidak adanya gangguan-gangguan atau gejala-gejala penyakit, seperti keluhan sakit fisik dan keluhan emosional (Dariyo, 2003). Achmad Faudi Husin mengatakan kesehatan baik secara fisik, mental dan sosial juga spiritual memiliki korelasi, dimana setiap unsur tersebut saling mendukung dan menjadikan manusia sehat secara utuh.

Menurut UU no 23 tahun 1993 tentang kesehatan, mengatakan bahwa sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Kesehatan harus dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh terdiri dari unsur-unsur fisik, mental, dan sosial dimana didalamnya ada kesehatan jiwa yang menjadi bagian dari integral kesehatan. Hidup sehat juga sangat berpengaruh terutama dalam usia anak remaja, karena anak remaja jaman sekarang sangatlah sensitif baik dalam hal sifat, fisik, mental, sosial dan ekonomi. Bagi beberapa orang yang memahami pentingnya kesehatan, mereka menerapkan pola hidup sehat yang juga sudah menjadi sebuah gaya hidup. Dengan cara

mengonsumsi makanan sehat, berolahraga teratur, berpikir positif, hari mereka.

Menurut Irwansyah dalam bukunya yang berjudul: "Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas XII Sekolah Menengah Atas" Pola hidup sehat pada dasarnya adalah kehidupan yang mengarah pada perilaku untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran stamina. Ciri-cirinya dapat kita lihat dari aktivitas yang dilakukan sehari – hari dalam rangka menjaga kesehatan tubuh, contohnya berolahraga, istirahat yang cukup dan mengonsumsi makanan bergizi. Pola hidup yang sehat juga ditandai dengan menjauhi semua hal dan aktivitas yang dapat mengganggu kesehatan dan menimbulkan penyakit, contohnya ketergantungan pada kopi, mengonsumsi makanan yang mengandung bahan-bahan adiktif juga zat-zat kimia berbahaya seperti rokok, MSG, dan lainnya.

Bagi sebagian orang lainnya kesehatan tidaklah menjadi prioritas mereka, jika kita amati remaja saat ini cenderung lebih mengikuti trend masa kini dari pada menjalankan pola hidup sehat. Salah satu contoh utamanya bisa kita lihat di kalangan mahasiswa, sebagian banyak mahasiswa yang aktivitasnya padat oleh tugas yang bertumpuk dan kegiatan kemahasiswaan lainnya maupun kegiatan diluar perkuliahan, menyebabkan mereka sibuk dan lupa untuk memperhatikan kesehatannya. Usia yang masih muda juga memberikan kecenderungan pada diri mahasiswa untuk bersikap tidak terlalu peduli dengan kondisi tubuh mereka. Hal itulah menjadi salah satu faktor yang menyebabkan tidak teraturnya pola hidup, yang akhirnya mempengaruhi siklus biologis tubuh dan menyebabkan gangguan pada organ tubuh.

Dilansir dari tribunews.com pada tahun 2016, seorang mahasiswa tewas dikarenakan mengerjakan skripsi tujuh hari tujuh malam tanpa istirahat, lalu kerap kali kita mendengar orang di sekitar kita yang jatuh sakit akibat pola hidup mereka yang tidak sehat. Hal-hal tersebut adalah

contoh dari penerapan pola hidup yang tidak sehat.

Pengetahuan mengenai pola hidup yang sehat dan teratur sudah diberikan kepada kita sejak dini, dimulai dari orang tua yang mencontohkan kebiasaan- kebiasaan baik dalam menjaga kebersihan diri dan kesehatan lingkungan sekitar rumah, orang tua juga mengawasi sekaligus memberikan asupan makanan yang bergizi kepada anak-anaknya. Sekolah pun mengajarkan banyak hal mengenai kesehatan, contohnya dengan adanya mata pelajaran olahraga minimal seminggu sekali, adanya program imunisasi di sekolah, dan kegiatan kegiatan lainnya.

Disamping itu agama pun sudah memberikan contoh pola hidup yang sehat kepada kita, khususnya Agama Islam. Dalam agama islam kita mempunyai kitab suci Al - Quran sebagai petunjuk dalam menjalin kehidupan kita, semua ilmu ada dalam Al - Quran, termasuk ilmu kesehatan.

Selain Al - Quran, Allah telah mengutus Nabi Muhammad SAW sebagai rasul yang patut kita contoh. Setiap perbuatan dan semua yang ada pada diri Rasulullah adalah hal yang baik, sebagaimana Allah berfirman “Sesungguhnya pada diri Rasulullah ada teladan yang baik bagimu, yaitu bagi orang yang mengharap Allah dan hari akhir serta banyak berzikir kepada Allah” QS : (Al Ahzab: 21).

Rasulullah hadir sebagai suri tauladan, semua hal yang ada pada dirinya merupakan kebaikan, segala sesuatu yang beliau lakukan, tidak semata mata hanya sebuah kebiasaan, namun semuanya memiliki arti, dan kebiasaan hidup Rasulullah memiliki pelajaran kesehatan didalamnya.

Salah satu contohnya adalah, kebiasaan Rasulullah saat makan, beliau mengajarkan kita untuk makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang, kebiasaan Rasulullah ini sangat bagus dalam menjaga kesehatan tubuh kita, karena sumber dari berbagai penyakit berasal dari pencernaan kita, salah satunya adalah lambung kita,

jika lambung kita terus menerus diisi melebihi kapasitasnya akan mengakibatkan rusaknya lambung kita dan mempengaruhi juga organ-organ lainnya.

Dalam pola tidur Rasulullah telah mencontohkan cara tidur yg paling paripurna, Rasulullah tidak suka berbincang bincang selepas solat isya, Rasulullah menganjurkan untuk tidur pada awal waktu malam hari, dan membiasakan diri untuk berwudhu sebelum tidur. Jika dilihat dari sisi ilmiahnya manfaat tidur diawal waktu salah satunya ialah, memperbaiki kualitas kemampuan otak, dengan tidur cepat membuat otak cukup beristirahat, dengan begitu keesokan harinya otak akan bekerja lebih baik sehingga kita menjadi lebih fokus dalam melakukan aktivitas. Berwudhu sebelum tidur bermanfaat untuk mencegah resiko terserang virus, bakteri dan kuman berbahaya, air wudhu yang segar akan membuat tubuh menjadi kebal terhadap virus maupun kuman. Wudhu bertujuan untuk membersihkan dan mensucikan diri, air wudhu yang membasuh anggota tubuh ikut membawa serta kuman dan virus yang ada pada anggota tubuh. Berwudhu juga membantu menjaga kesehatan kulit dan wajah.

Beberapa yang telah disebutkan, islam sudah memberikan solusi untuk menjaga kesehatan dengan jelas, namun tingkat baca masyarakat yang masih rendah menjadi salah satu faktor terhambatnya informasi diterima oleh mahasiswa, meskipun teknologi sudah digital sudah sangat canggih dimana kita bisa mendapatkan informasi lebih mudah, media-media yang memberikan informasi kesehatan tidaklah terlalu banyak dibandingkan dengan media yang menyajikan hiburan.

Kecenderungan bagi sebagian banyak remaja yang tidak peduli dengan kesehatan, media mengenai hiburan sudah pasti lebih menarik perhatian mereka dibandingkan dengan media yang menyajikan informasi mengenai kesehatan. Salah satu contoh medianya yaitu media sosial, seperti youtube dan Instagram.

## KAJIAN LITERATUR

### Kesehatan Menurut Islam

Islam sangat memperhatikan soal kesehatan dengan cara antara lain mengajak dan menganjurkan untuk menjaga dan mempertahankan kesehatan yang telah dimiliki setiap orang. Anjuran menjaga kesehatan itu bisa dilakukan dengan tindakan preventif (pencegahan) dan represif (pelenyapan penyakit atau pengobatan). Secara preventif, perhatian Islam terhadap kesehatan ini bisa dilihat dari anjuran sungguh-sungguh terhadap pemeliharaan kebersihan. Rasulullah saw bersabda:

*“Dari Ibnu „Abbās ra berkata bahwa Nabi Muhammad Saw bersabda: “Banyak manusia merugi karena dua nikmat; kesehatan dan waktu luang”. (H.R. Bukhari).*

Dalam keterangan hadis yang lain, Rasulullah SAW bersabda:

*Artinya: “Rasulullah Saw berdo‘a: Ya Allah saya berlindung kepada-Mu dari kehilangan nikmat karunia-Mu, dari perubahan kesehatan yang telah Engkau berikan, mendadaknya balasan-Mu, dan dari segala kemur-kaan-Mu”. (HR. Muslim)*

Kesehatan dalam pandangan Islam menurut Wulur (2015) dalam bukunya yang berjudul Psikoterapi Islam, Sehat dalam pandangan Islam adalah sehat lahir dan sehat batin. Sehat lahir adalah dimana seluruh komponen atau kondisi organ tubuh berjalan normal sebagaimana fungsi yang semestinya. Sehat batin adalah terhindarnya ruhani dan nafsani dari berbagai macam penyakit rohani (h.5-6) dalam bukunya Meisil menerangkan bagaimana manusia itu terbagi kepada dua macam golongan kesehatan yang pertama kesehatan jasmani sebagaimana telah diketahui kesehatan jasmani yaitu berjalanya fungsi organ – organ yang terdapat di dalam tubuh sebagaimana fungsinya masing masing.

Dan yang kedua kesehatan ruhani atau kesehatan jiwa yang memberikan perasaan senang, sedih, tenang, kecewa dalam diri seseorang kesehatan dalam segi kejiwaan, kedua hal tersebut saling berkaitan erat satu sama lainnya dan tidak bisa terpisahkan karena satu dan yang lainnya saling bersinggungan. Pandangan kesehatan menurut Islam tersebut melingkupi keseluruhan aspek yang ada dan mempengaruhi kesehatan manusia tidak bersinggungan dengan teori kesehatan secara umum, namun ada sedikit perbedaan dimana menurut sudut pandang Islam kesehatan itu sendiri dibentuk oleh suatu dasar yang memberikan dampak dalam aspek kepercayaan kepada sang pencipta (Wulur, 2015). Islam percaya kesehatan adalah sebuah kenikmatan yang dilimpahkan kepada siapa saja yang mau menjaga, menerima dan mensyukurinya.

### Pola Hidup Rasul

Rasulullah SAW adalah sebaik baiknya contoh dan itu pula yang terdapat pada QS Al ahzab ayat 21 yang berbunyi “Sesungguhnya pada diri Rasulullah ada teladan yang baik bagimu, yaitu bagi orang yang mengharap Allah dan hari akhir serta banyak berzikir kepada Allah”, semasa hidupnya beliau jarang jatuh sakit, beliau sakit ketika menerima wahyu pertama dan ketika hendak wafat, dikarenakan pola hidupnya memiliki nilai nilai kebaikan yang baik untuk kesehatan jasmani maupun rohani.

Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pola hidup Rasulullah merupakan pola hidup yang paling baik untuk diterapkan dalam kehidupan sehari sehari, dengan menerapkan kebiasaan pola hidup Rasul (Achmad, 2017) sebagai berikut:

#### a. Pola hidup Rasul

Pola tidur ala Rasulullah SAW berbeda dengan orang pada umumnya Rasulullah mempunyai jam waktu tidur yang sedikit berbeda, Rasulullah SAW tidur lebih awal dan bangun lebih awal yang dimaksud tidur lebih awal dan bangun lebih awal adalah Rasulullah tidur di awal malam selepas isya dan bangun pada pertengahan malam untuk melakukan shalat sunah tahajud, sebelum tidur Rasulullah bersiwak dan

berwudhu hal tersebut dilakukan bertujuan menjaga kebersihan dan kesehatan badan agar sirkulasi dalam melakukan proses pemulihan atau regenerasi berjalan dengan baik dan tidak lupa berdoa dan berdzikir sebelum tidur agar dilindungi dari setan.

“Dari al Barra bin Azib, bahwa Rasulullah bersabda, ”Jika engkau hendak menuju pembaringanmu, maka berwudhulah seperti engkau berwudhu untuk shalat, kemudian berbaring lah di rusukmu sebelah kanan lalu ucapkan lah doa:” Ya Allah sesungguhnya aku menyerahkan jiwaku hanya kepada Mu, kuhadapkan wajahku kepada Mu, kuserahkan segala urusanku hanya kepadamu, kusandarkan punggungku kepada Mu semata, dengan harap dan cemas kepada Mu, aku beriman kepada kitab yang Engkau turunkan dan kepada nabi yang Engkau utus” dan hendaklah engkau jadikan doa tadi sebagai penutup dari pembicaraanmu malam itu. Maka jika engkau meninggal pada malam itu niscaya engkau meninggal di atas fitrah.” (H.R Al Bukhari dan Muslim)

Rasulullah SAW biasa bangun pada pertengahan malam dan pergi untuk shalat subuh berjamaah di masjid, mengapa demikian pada pagi hari udara masih sangat segar dan berjalan kaki ke masjid merupakan salah satu kebiasaan yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

#### **b. Cara makan Rasulullah SAW**

Kebiasaan Rasulullah dalam menjaga makanannya yaitu adalah makanan yang di makan harus hallalan toyiban, yang di maksud dari kata kata tersebut adalah makanan yang di makan harus halal dan baik (An-nawawi, 2011). Makanan yang sehat itu harus hallal baik dari bahan dasar makanannya maupun cara mengolah makanannya itu sendiri harus sudah sesuai apa yang di ajarkan oleh syariat Islam. Adapun makanan yang toyib yaitu makanan yang memiliki kandungan gizi yang mengandung berbagai macam kekayaan zat yang diperlukan oleh tubuh sehari – hari, adapun prinsip selanjutnya dalam menjaga porsi makanan yang seharusnya adalah Rasulullah makan

sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang, karena perut itu harus di di bagi oleh tiga komponen yaitu 1/3 untuk makanan 1/3 untuk air dan 1/3 lagi untuk udara agar kondisi tubuh tetap baik dan penyerapan makanan atau proses pencernaan dilakukan secara optimal oleh tubuh. (Achmad, 2017)

Dalam Hadis pun Rasulullah bersabda: “Seorang mukmin makan dengan satu lambung, sedangkan orang kafir makan dengan tujuh lambung.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Adab makan lain yang di contoh kan oleh Rasul pun adalah dengan makan menggunakan tangan kanan seperti yang di jelaskan dalam hadis: “Apabila salah seorang dari kalian makan, makanlah dengan tangan kanan dan minum lah dengan tangan kanan, karena sesungguhnya setan makan dan minum dengan tangan kirinya.” (HR. Muslim).

#### **c. Cara Hidup Bersih Rasulullah SAW**

Bukan hanya dari segi makanan pola hidup yang baik saja Rasulullah mengajarkan kita untuk selalu bersih dan rapi setiap waktu. Seorang muslim hendaknya memiliki pola hidup yang bersih dan menjadi mujahid yang gigih dalam mewujudkan peribadi yang bersih terutama tentang kebersihan pakaian seperti yang disebutkan dalam Q.S. al-Muddaßsir: 1-7. Rasul selalu nampak bersih dan rapi walaupun pakaian beliau tidak lebih dari dua salinan saja. Tidak pernah terlihat ada noda bintik hitam atau kuning pada kain sorbanya beliau selalu menjaga kebersihan pakaian yang dikenakanya, begitupun pada kebersihan tubuhnya yang ia anjurkan pula kepada umatnya sebagai sunnah. Beliau rajin mencukur bulu halus pada bagian tubuhnya, bersiwak pada bagian mulutnya bukan hanya saat hendak tidur dan saat bangun tidur saja beliau pun selalu bersiwak tepat saat hendak solat, rambut beliau selalu tersisir rapi dan beliau selalu menggunakan minyak yang wangi dan mengoleskan ke tubuhnya, dalam satu riwayat menyebutkan “gosok lah gigimu berulang ulang sebab itu membersihkan kan mulut dan disukai Allah”

(Achmad, 2017)

#### **d. Cara Rasulullah SAW Menjaga Sikap**

Suatu riwayat menceritakan bahwa seorang utusan bani nadhir datang menemui Rasulullah dan orang tersebut pun meminta nasihat pendek jika ia ingin masuk syurga dan terlepas dari siksa neraka beliau-pun menyampaikan hanya satu kalimat pendek saja “jangan marah” barang siapa yang marah hendaklah merubah posisi jika seseorang marah dalam keadaan berdiri hendaklah duduk, jika marah sedang duduk hendaklah berbaring, jikalau masih marah segera lah ambil wudhu dan shalat sunah dua rakaat meminta pertolongan dan ampun kepada Allah SWT (An-nawawi, 2011) Rasulullah selalu mengajarkan umatnya agar menjauhi sifat iri hati, iri hati adalah salah satu bentuk dari terburuk sangka, ketika hilangnya rasa ikhlas dan sabar dalam jiwa maka akan menimbulkan kecemasan dan emosi kita menjadi tidak stabil yang membuat kita mudah terserang penyakit stress. Apabila seseorang mengalami stress, kondisi tubuhnya akan melemah dan mudah terserang berbagai penyakit.

#### **e. Cara Rasulullah SAW Menjaga Kebugaran**

Rasulullah SAW sering juga berolahraga menjaga kondisi tubuhnya agar tetap sehat, Rasulullah sangat senang memanah, berkuda, dan berenang dalam sebuah hadist Rasulullah bersabda “Ajarilah anakmu berenang dan memanah” (HR.Dailami). Berolahraga secara rutin bermanfaat untuk membantu menghilangkan stres, membuat persendian jadi tidak kaku, otot menjadi kuat dan aliran darah berjalan lancar, sehabis berolahraga pun tubuh akan menjadi rileks dan membuat kita lebih mudah mengatur emosi dan pikiran. Salah satu kegiatan fisik ringan yang sering Rasulullah SAW lakukan adalah berjalan kaki, di dalam keseharian beliau pergi ke pasar, ke masjid atau bersilaturahmi ke rumah sahabat- sahabatnya dengan berjalan kaki.

#### **Iklan Layanan Masyarakat**

Iklan Layanan Masyarakat adalah suatu

jenis iklan yang dilakukan oleh oleh suatu organisasi komersial dan non komersil (tak jarang juga digunakan oleh pemerintah) guna mencapai suatu tujuan sosial terutama untuk kesejahteraan ataupun kebaikan masyarakat (Lasahido, 2013).

Iklan Layanan Masyarakat menurut Bittner ialah “Iklan Layanan Masyarakat adalah jenis iklan yang bersifat non profit, jadi iklan tidak mencari keuntungan semata akibat pemasangannya kepada khalayak” (Liliweri, 2014).

Adapun definisi iklan layanan masyarakat menurut Cromton dan Lamb adalah sebagai berikut : “Iklan Layanan Masyarakat adalah suatu jenis iklan yang dibuat dengan biaya yang tidak besar dan tidak komersial yang bertujuan untuk mempromosikan program – program ; kegiatan – kegiatan yang diadakan oleh pemerintah atau digunakan oleh organisasi – organisasi kemasyarakatan yang non profit dan sebagai iklan yang berfungsi untuk kepentingan masyarakat, tidak termasuk acara prakiraan cuaca dan iklan promosi produk” (Kasali, 1992).

Dalam UU No. 32 tahun 2002 tentang penyiaran bab I pasal 1 (7) disebutkan bahwa iklan layanan masyarakat adalah siaran komersial yang disiarkan melalui penyiaran radio atau televisi dengan tujuan memperkenalkan, memasyarakatkan dan/atau mempromosikan gagasan cita-cita, anjuran dan/atau pesan-pesan lainnya kepada masyarakat untuk mempengaruhi khalayak agar berbuat dan/atau bertingkah laku sesuai dengan isi pesan iklan masyarakat.

#### **Tujuan Iklan Layanan Masyarakat**

Umumnya Iklan Layanan Masyarakat bertujuan memberikan informasi dan penerangan serta pendidikan kepada masyarakat dalam rangka pelayanan dengan mengajak masyarakat untuk berpartisipasi, bersikap positif terhadap pesan yang disampaikan.

Menurut Bovee dan Arens (1986), tujuan iklan layanan masyarakat :

1. Merangsang penelitian atas suatu

informasi.

2. Merubah kebiasaan aktivitas.
3. Mengurangi pemborosan sumber daya alam.
4. Mengkomunikasikan kebijakan pemerintah.
5. Memperbaiki sikap masyarakat.
6. Menginformasikan jalan keluar.

#### **Fungsi Iklan Layanan Masyarakat**

Berikut adalah beberapa fungsi Iklan Layanan Masyarakat :

##### *a. Informing*

Pengertian Informing adalah memberi informasi kepada masyarakat tentang program atau layanan serta aktivitas pemerintah yang berkaitan dengan sosial.

##### *b. Persuading*

Arti Persuading adalah iklan yang baik yang bisa membujuk masyarakat untuk ikut serta dengan program pemerintah seperti BPJS, KTP, KB dan program pemerintah lainnya.

##### *c. Reminding*

Definisi Reminding adalah iklan yang akan terus membuat masyarakat ingat dengan program yang dijalankan oleh pemerintah.

##### *d. Adding value*

Adding value adalah periklanan yang bisa memberi nilai tambah kepada program tertentu melalui persepsi dari masyarakat.

#### **Kriteria Iklan Layanan Masyarakat**

Suatu ILM harus memenuhi beberapa kriteria. Adapun beberapa kriteria iklan layanan masyarakat menurut Lee (2007) sebagai berikut:

1. Iklan tidak memiliki tujuan komersial.
2. Bersifat Umum
3. Diperuntukkan bagi semua lapisan masyarakat.
4. Diajukan oleh organisasi yang diterima atau diakui.
5. Memiliki dampak dan kepentingan yang tinggi.

#### **Isi Iklan Layanan Masyarakat.**

1) Biasanya pesan ILM ini berupa ajakan atau himbauan kepada masyarakat untuk melakukan suatu tindakan demi kepentingan umum atau mengubah suatu kebiasaan atau perilaku masyarakat.

2) Iklan layanan masyarakat merupakan bagian dari kampanye *social marketing* yang bertujuan menjual gagasan atau ide untuk kepentingan atau pelayanan masyarakat (Lasahido, 2013).

#### **Jenis-jenis Infografis**

Secara garis besar ada empat jenis infografis menurut Artacho-Ramírez, Diego-Mas, & Alcaide Marzal, 2008 yaitu :

- 1) Infografis yang berdasarkan pada statistik (*Statistical Based*). Infografis yang berdasarkan pada statistik mencakup diagram, bagan, grafik, tabel dan daftar yang dapat meninjau informasi statistik.
- 2) Infografis yang berdasarkan pada Jadwal (*Timeline Based*). Infografis yang berdasarkan pada jadwal menunjukkan urutan kejadian dari waktu ke waktu dan juga memungkinkan audien memahami hubungan kronologis secara cepat. Tipe ini dapat ditunjukkan dalam bentuk tabel, paragraf tahun demi tahun, dsb.
- 3) Infografis yang berdasarkan pada proses (*Process Based*) atau dapat dipergunakan juga untuk menjelaskan tentang ruang kerja, pabrik atau kantor sehingga pembaca memahami ruang terbatas secara praktis.
- 4) Infografis yang berdasarkan pada lokasi atau geografi. Dengan mempergunakan *geographic Information System*, peta dapat dipertimbangkan sebagai cara

terbaik untuk menunjukkan infografis berdasarkan geografi. Ada banyak notasi GIS yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi jalan, kereta, tempat wisata, rumah sakit, bandara, dsb. Selain notasi, hal penting lainnya yang harus diperhatikan adalah penggunaan skala atau rasio yang tepat.

#### **METODE PENELITIAN**

Metode perancangan yang dilakukan penulis pada penelitian yang berjudul "PERANCANGAN INFOGRAFIS POLA HIDUP SEHAT DI KALANGAN MAHASISWA MENURUT ISLAM" bersifat pendekatan kualitatif. Metode pendekatan kualitatif berusaha menjelaskan sebuah fenomena secara mendalam, meneliti dan memahami masalah yang terjadi. Semakin banyak informasi yang didapat maka semakin baik kualitasnya. Informasi-informasi yang terkumpul akan diolah dan akan menghasilkan sebuah solusi. Pendekatan studi kasus bersifat interaktif, terjadi interaksi antara peneliti dan objek yang diteliti. Studi kasus termasuk dalam analisis deskriptif, yaitu penelitian yang dilakukan pada suatu kasus tertentu untuk diamati dan dianalisis sampai tuntas.

Bogdan & Biklen (2007) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah salah satu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa ucapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati dalam suatu konteks tertentu yang dikaji dari sudut pandang yang utuh, komprehensif dan holistik.

#### **PEMBAHASAN**

Ahli Gizi Rumah Sakit PMI Bogor, Jawa Barat, dr Niken Churniadita K mengatakan gaya hidup kebanyakan anak muda saat ini adalah gaya hidup yang cenderung tidak sehat. Hal ini dipicu dengan banyaknya anak muda yang nongkrong di cafe atau restoran cepat saji, menghabiskan waktu duduk berjam-jam sambil mengonsumsi minuman bersoda atau kafein, dimana menurut Niken, pola seperti itu bukan cerminan pola hidup sehat (Rima

Suliastini, 2016).

Satu dari tiga remaja di dunia berisiko terkena berbagai penyakit seperti diabetes dan kanker akibat gaya hidup tidak sehat. Sebuah studi melaporkan bahwa minimnya aktivitas fisik juga asupan buah dan sayuran yang rendah memicu risiko penyakit. Studi yang dipublikasikan dalam jurnal *Preventive Medicine*, adalah penelitian global terbesar dari faktor risiko gaya hidup utama untuk penyakit tidak menular (PTM) pada remaja. Para peneliti dari Universitas Queensland di Australia memeriksa data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dari 304.779 siswa berusia 11-17 tahun dari 89 negara. Mereka menemukan bahwa 35 persen remaja memiliki tiga atau lebih faktor risiko penyakit akibat gaya hidup.

Dalam sejumlah penelitian lain, ditemukan bahwa kelompok usia dewasa muda, mengalami perubahan dalam rutinitas mereka, termasuk dalam hal aktivitas fisik, yang cenderung mengalami penurunan kuantitas dibandingkan dengan periode kehidupan mereka sebelumnya. Hal ini kemungkinan disebabkan karena banyak diantara mahasiswa yang mulai hidup terpisah dari keluarga atau rumah, dan beberapa diantaranya bahkan harus mengatur waktu antara kewajiban akademik dengan kegiatan non-akademik lainnya, seperti bekerja paruh waktu, aktivitas di organisasi dan kegiatan-kegiatan sosial lainnya di komunitas. Kegiatan-kegiatan tersebut dapat menyebabkan menurunnya jumlah waktu bebas yang sebelumnya mereka miliki untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur. Sulitnya akses untuk mencapai pusat kebugaran kemungkinan juga menjadi salah satu kendala bagi mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik (Made Rini Damayanti, dkk, 2016).

Kebiasaan buruk yang sering terlihat di sekitar kita di kalangan remaja khususnya mahasiswa lebih cenderung mengikuti trend yang sedang berkembang seperti menyukai hal-hal yang serba instan. Selain itu akibat perkembangan teknologi yang

semakin canggih juga menyebabkan mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu luang untuk bersosial media, bermain games online sampai larut malam sehingga mahasiswa menjadi kurang istirahat. Mahasiswa juga kurang memperhatikan asupan nutrisi tubuh serta aktivitas fisik yang bermanfaat misalnya berolahraga. Kondisi fisik yang tidak sehat seperti cepat lelah, lesu, mengantuk di dalam kelas menyebabkan mahasiswa tidak memiliki semangat untuk belajar sehingga berpengaruh pada hasil prestasi akademik (Khairunnisa, dkk, 2015).

Berdasarkan data yang telah dipaparkan, didapati permasalahan yang mengacu pada perilaku pola hidup sehat kalangan remaja di Indonesia masih minim. Sibuknya rutinitas sehari – hari seperti kegiatan akademik di kampus maupun kegiatan non akademik lainnya baik itu di dalam maupun diluar kampus menjadi salah satu faktor penyebab pola hidup yang tidak teratur. Faktor lainnya yang menghambat kalangan mahasiswa menjalankan pola hidup sehat adalah karena gaya hidup modern mahasiswa saat ini yang cenderung lebih mengikuti trend yang beredar di masyarakat seperti kebiasaan nongkrong di kafe dan restoran cepat saji. Adapun berkembangnya teknologi menjadikan mahasiswa lebih sedikit melakukan aktivitas fisik dan lebih banyak menghabiskan waktu dengan bermain game atau mengakses sosial media, yang mengakibatkan rusaknya keteraturan dalam pola hidup mereka. Kurangnya dorongan maupun kesadaran untuk menjalankan pola hidup yang lebih sehat pun menjadi faktor penghambat dari dalam diri mahasiswa itu sendiri.

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa banyak sekali faktor penyebab remaja khususnya mahasiswa tidak menjalankan pola hidup yang sehat. Mulai dari pola makan, aktivitas yang dilakukan sehari-hari, dan juga pola tidur. Namun yang paling utama adalah kesadaran diri untuk hidup sehat masih sangat minim. Remaja lebih cenderung mengabaikan kesehatan dan terpaku pada hal lainnya.

Seperti salah satunya, lebih banyak menghabiskan banyak waktu di media sosial, dibandingkan melakukan aktivitas fisik.

Kecenderungan mahasiswa yang lebih sering menghabiskan waktu di media sosial dapat dijadikan solusi dalam penyampaian pola hidup sehat yang benar menurut Islam dengan membuat Iklan Layanan Masyarakat di media sosial tersebut. Dalam perancangan iklan layanan masyarakat ini diharapkan juga dapat menciptakan infografis yang dapat menginformasikan pesan yang mudah dipahami kepada masyarakat khususnya remaja sehingga nantinya akan timbul kesadaran untuk mewujudkan kepedulian terhadap pentingnya pola hidup sehat.

### **Konsep Kreatif**

Dalam konsep kreatif penulis mengusung tema “*Healthy Young Generation*” yang memiliki makna generasi muda yang aktif dan produktif namun tetap sehat.

#### **a) Tujuan Kreatif**

Memberikan informasi mengenai pola hidup sehat sesuai dengan ajaran islam dengan penyampaian yang mudah dipahami. Dengan merancang Infografis yang sudah familiar di kalangan remaja saat ini, maka penulis dengan nilai dan cara kreatifnya merancang Infografis ini dengan memberikan sisi kreatifitas dari sudut pandang dari penulis.

#### **b) Strategi Kreatif**

Pada perancangan Infografis ini, penulis memiliki konsep visual yang dimana setiap desain memberikan rasa familiar akan kegiatan yang sehari-hari dilakukan oleh khalayak sasaran agar pesan lebih mudah diterima. Dengan memvisualisasikan setiap kegiatan yang biasa dilakukan oleh para remaja dalam Infografis tersebut.

#### **c) Isi Pesan**

Pesan yang disampaikan dalam tema “*Healthy Young Generation*” ini yaitu menyajikan informasi mengenai pola

hidup sehat menurut islam merujuk pada kebiasaan Rasulullah SAW. Dengan pendekatan ini diupayakan membangkitkan rasa kepedulian terhadap kesehatan diri dan lingkungan serta mendekatkan dan menumbuhkan kecintaan remaja kepada Rasulullah dengan meneladani setiap sikap dan perilakunya di setiap harinya.

d) Bentuk Pesan Visual

Secara bentuk visualisasi konsep “*Healthy Young Generation*” salah satunya menyajikan gambaran dari keseharian pola hidup sehat dengan gaya *flat design* yang secara tidak langsung memberikan ajaran agama islam kepada khalayak sasaran.

**Konsep Media**

Perancangan iklan layanan masyarakat ini akan diwujudkan ke dalam media infografis agar tercapainya tujuan perancangan iklan. Pemilihan infografis sebagai media utama dalam perancangan ini berdasarkan pada hasil analisis data.

a) Tujuan Media

Infografis ini diharapkan mampu memberikan pengaruh terhadap masyarakat khususnya remaja dalam hal psikologis yang akan menimbulkan perhatian lebih terhadap pesan yang disampaikan dan menjadi faktor pendorong untuk mengambil keputusan dan bertindak sesuai dengan pesan yang disampaikan dalam infografis ini.

b) Strategi media

Menggunakan media pendukung lain sebagai sarana media penyampaian pesan adalah strategi media pada perancangan ini. Media pendukung ini akan saling berkaitan dan disesuaikan dengan tema “*Healthy Young Generation*” dari media utama. Salah satu media pendukungnya yaitu berupa *notebook* atau buku agenda. Pada prinsipnya *notebook* tersebut akan memberikan visualisasi pengenalan dan tips-tips pola hidup sehat yang baik menurut Islam dan Rasul. Selain berisi visualisasi pola hidup sehat, *notebook* tersebut bisa digunakan mahasiswa untuk sebagai buku catatan dan buku agenda

harian bagi para mahasiswa. Hal ini bertujuan agar media pendukung maupun media utama bisa saling berkaitan satu sama lain serta penyampaian kepada khalayak sasaran lebih efektif.

c). Program Media

Perancangan yang akan diwujudkan sebagai media utama adalah pembuatan Infografis dengan tema yang telah ditentukan sejak awal yakni “*Healthy Young Generations*” yang dapat diakses di media sosial seperti Instagram sebagai sarana untuk pengenalan pola hidup sehat sehingga mudah untuk disebarluaskan.

e). Khalayak Sasaran Geografis.

1. Geografis

Cakupan wilayah yang akan disasar yaitu Wilayah Indonesia, khususnya kota bandung, karena kota bandung memungkinkan masyarakat terutama kaum anak remaja untuk menjalankan pola hidup sehat.

2. Demografis

Segmentasi :

- a. Gender : Laki-laki dan perempuan dengan pola hidup yang tidak sehat.
- b. Agama : Islam.
- c. Usia : Remaja di usia antara 17-24 tahun.
- d. Pekerjaan : Mahasiswa

3. Psikografis

- a. Status sosial: mahasiswa bandung asli maupun luar bandung yang memiliki status ekonomi menengah
- b. Gaya hidup: mahasiswa yang memiliki pola hidup yang tidak sehat
- c. Kepribadian: mandiri, produktif, dan aktif

4. Panduan Media

Perancangan iklan layanan masyarakat dibuat melibatkan penggunaan media yang mendukung penyampaian pesan iklan kepada khalayak sasaran. Media media tersebut meliputi media cetak

dan media elektronik seperti ;

a. Media cetak

1) Infografis

Berisikan tips menjalankan pola hidup sehat sesuai dengan pola hidup Rasulullah.

2) Notebook/ Buku Agenda

Buka Agenda, atau buku catatan kosong yang bisa digunakan mahasiswa untuk menulis, serta terdapat tips-tips pola hidup sehat ala rasul dari infografis, untuk mengingatkan kembali para mahasiswa agar menjalankan pola hidup sehat.

b. Media Elektronik

1) Iklan Media Social

Berupa Infografis yang akan diiklankan di salah satu media sosial yang banyak digunakan remaja yaitu Instagram.

c. Merchandise

1. Stiker, dengan karakter utama dari infografis.

2. Bantal, dengan desain dari Infografis tentang pola tidur yg benar. Agar mengingatkan lagi mahasiswa untuk menjaga pola hidup sehat.

3. Tumbler, dengan desain dari Infografis tentang pola makan yang benar. Agar mengingatkan lagi mahasiswa untuk menjaga pola hidup sehat.

**PENUTUP**

Banyaknya faktor internal maupun eksternal seperti kurangnya pemahaman mengenai pola hidup sehat, sehingga masyarakat khususnya mahasiswa masih mengabaikan tentang pentingnya menjalankan pola hidup yang sehat. Dalam perancangan infografis ini yang harus dilakukan pertama kali adalah menganalisa tentang permasalahan yang ada untuk mencari solusi yang tepat bagi pemecahan masalah tersebut, salah satunya dengan cara melakukan studi pustaka dalam membantu proses pencarian pemecahan masalah. Dengan adanya perancangan infografis pada media digital maupun non-digital, diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya mahasiswa agar lebih peduli terhadap pola

tidur sehat yang sesuai dengan ajaran islam. Dengan didukung oleh penentuan media yang tepat dan ditambah strategi penyebaran media yang baik maka remaja di Indonesia khususnya muslim dapat lebih peduli terhadap pola hidup sehat sesuai yang diajarkan islam.

**REFERENSI**

Artacho-Ramirez, M., Diego-Mas, J., & Alcaide-Marzal, J. (2008). *Influence of the mode of graphical representation on the perception of product aesthetic and emotional features : An exploratory study. International Journal of Industrial Ergonomics 38, 942-952.*

An - nawawi, (2011). *Riadhu Shalihin Min Kalami Sayyidil Mursalin. (Rahman Arif Hakim, Trans.) Solo : Insan Kamil (Original work published 1936)*

Bogdan, R.C. and Biklen, S.K. (2007). *Qualitative Research for Education : An Introductiob to Theory and Methods. 5th Edition.* Boston : Allyn & Bacon.

Bovee, Courtland L., and Arens, William F. (1986). *Contemporary Advertising 2nd Edition.* Illinois : Richard D Irwin Inc.

Dariyo, Agus. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda.* Jakarta : Grasindo. Desmita. (2005). *Psikologi Perkembangan.* Bandung : Remaja Rosdakarya.

Khairunnisa, dkk. (2015). *Hubungan Gaya Hidup dan Prestasi Akademik Mahasiswa Keperawatan Universitas Riau.* Riau : Universitas Riau.

Kasali, Rhenald. (1992). *Manajemen Periklanan Konsep dan aplikasinya di Indonesia.* Jakarta : Pustaka Utama Grafiti.

Lasahido, Abdul Aziz Akbar. (2013). *Perancangan Iklan Layanan Masyarakat TVRI Jawa Timur.* Tesis. Surabaya : Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi.

Lee, Monle. (2007). *Prinsip-prinsip Pokok Periklanan dalam Perspektif Global*. Jakarta : Kencana

Liliweri, Alo. (2014). *Pengantar Studi Kebudayaan*. Bandung : Nusa Media.

Made Rini Damayanti S dan Putu Ayu Emmy Savitri Karin. (2016). *Gambaran Pola Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Udayana*. Denpasar : Universitas Udayana.

Suliastini, Rima. (2016). *Bahaya Kesehatan di Balik Gaya Hidup Anak Muda*.

Wulur, Meisil B. (2015) *Psikoterapi Islam – Ed. ke-1*. Yogyakarta: Deepublish.