

Analisis Visual *Video Campaign Sport for Health* Tentang Peran Olahraga Dalam Mendukung Kesehatan Mental

Ikhsan Nurfaisal¹, Inko Sakti Dewanto²

Desain Komunikasi Visual, Fakultas Arsitektur dan Desain, Institut Teknologi Nasional Bandung^{1,2}

Email: ikhsan.nurfaisal@mhs.itenas.ac.id¹, inkosakti@itenas.ac.id²

Informasi	Abstract
Volume : 2 Nomor : 8 Bulan : Agustus Tahun : 2025 E-ISSN : 3062-9624	<i>Mental health often receives less attention, even though its role is as important as physical health. Although often considered trivial, mental health has a major impact on overall quality of life. One effective way to overcome mental health problems is to exercise, because when we exercise our bodies release hormones that can help reduce stress and improve mood. Because when we exercise there are many positive impacts, even the benefits of exercise when we are young can have an impact on the quality of our body in old age. Therefore, this research supports the role of video campaigns about sports on a person's mental health. Through visual analysis such as visual composition, color, typography or text, and graphic elements that strengthen the message in the video campaign that sport can affect mental health. It is hoped that through this video campaign, people will be more aware and understand the importance of exercise not only for physical health but also for mental health and as part of an overall lifestyle.</i> Keyword: Mental Health, Sports, Video Campaign

Abstrak

Kesehatan mental sering kali kurang mendapatkan perhatian, meskipun perannya sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Meskipun sering dianggap sepele, kesehatan mental memiliki dampak besar terhadap kualitas hidup secara keseluruhan. Salah satu cara efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental adalah dengan berolahraga, karena saat berolahraga tubuh kita melepaskan hormon-hormon yang dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati. Karena saat kita berolahraga dampak positif yang terkandung sangat banyak, bahkan manfaat dari olahraga di masa muda dapat berdampak pada kualitas tubuh di masa tua nantinya. Maka dari itu penelitian ini mendukung peran video campaign tentang olahraga terhadap kesehatan mental seseorang. Melalui penganalisaan visual seperti komposisi visual, warna, tipografi atau teks, dan elemen grafis yang memperkuat pesan dalam video campaign tersebut bahwa olahraga dapat mempengaruhi sebuah kesehatan sebuah mental. Diharapkan melalui video campaign tersebut masyarakat bisa lebih sadar dan memahami akan pentingnya olahraga bukan hanya untuk kesehatan tubuh saja namun untuk kesehatan mental pula dan sebagai bagian dari gaya hidup secara menyeluruh.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Olahraga; Kampanye Video

A. PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik yang sangat penting dan berperan besar dalam menjaga kesehatan tubuh kita, karena menjadi kebutuhan utama bagi tubuh kita untuk menjalani kehidupan sehari-hari dan memungkinkan tubuh kita untuk meningkatkan daya tahan secara lebih optimal. Berolahraga secara teratur membantu berbagai sistem tubuh kita berfungsi dengan lebih baik, yang membuat kita tetap bugar dan siap untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Siliwangi et al., n.d.). Olahraga bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik. Ketika tubuh bergerak secara aktif, energi yang dilepaskan membantu mengembalikan keseimbangan fisik dan mental, yang menyebabkan lebih banyak kebahagiaan. Aktivitas ini berdampak positif bagi tubuh karena menimbulkan kepuasan dan rasa bangga karena telah melakukan sesuatu yang baik untuk tubuh. Berolahraga meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan karena memberi kita perasaan merawat diri dan melakukan hal-hal yang baik untuk diri kita sendiri (Fahmi Abdulaziz et al., 2016).

Berolahraga secara teratur sangat penting untuk menjaga kesehatan jangka panjang karena dapat mencegah berbagai penyakit yang dapat muncul di kemudian hari. Berolahraga juga membantu kita dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, saat kita bekerja atau mengerjakan tugas, tubuh kita akan merasa lebih bugar dan tidak mudah lelah. Akibatnya, kita dapat menyelesaikan aktivitas harian kita dengan lebih efektif dan produktif (Juniarto et al., 2022). Namun jika dilihat dari zaman sekarang dengan kemajuan teknologi yang semakin berkembang tingkat kesadaran masyarakat akan berolahraga semakin berkurang, sehingga berpengaruh pada kualitas mental yang dihasilkan baik secara jasmani maupun rohani (Distya Pratiwi, 2023).

Salah satu pengaruh dari kurangnya aktivitas olahraga yaitu penurunan kesehatan mental, karena keaktifan dalam berolahraga dapat berpengaruh dalam kesehatan mental yang di hasilkan. Rutin berolahraga dapat mengurangi kecemasan, depresi, dan ketakutan serta dapat meningkatkan suasana hati karena saat berolahraga terjadi pelepasan hormon-hormon seperti endorfin dan serotonin (Bachtar et al., 2023). Kemajuan teknologi yang semakin pesat dan cepat membawa pengaruh positif terhadap pengenalan dan peningkatan kesadaran akan pentingnya olahraga. Teknologi memungkinkan akses yang lebih luas terhadap informasi mengenai manfaat olahraga dan cara melakukannya dengan benar (Apriyanti et al., 2024). Salah satu hasil dari penerapan kemajuan teknologi dalam era digital yaitu berupa pembuatan Video Campaign yang dibuat oleh WHO yang berisi tentang peran olahraga dalam kesehatan mental. Video Campaign menjadi salah satu pilihan tepat untuk menjadi sarana terhadap

masyarakat akan pentingnya olahraga terhadap kesehatan mental, dan alasan lainnya disesuaikan dengan generasi saat ini yang lebih cenderung tertarik pada hal visual yang di perlihatkan.

B. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini metode yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu menggunakan data sekunder. Data sekunder adalah data yang sudah ada, yang dikumpulkan untuk tujuan lain tetapi digunakan oleh peneliti untuk analisis lanjutan (Daruhadi & Sopiati, 2024). Yang mana data dalam penelitian ini diambil dari berbagai jurnal ilmiah, literatur, dan beberapa dari artikel web, sehingga data yang dikumpulkan akan beragam yang memungkinkan penyesuaian pendekatan sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan yang dihadapi. Pengumpulan data tersebut ditujukan agar memudahkan dalam melakukan proses kedepannya, maka data yang telah terkumpul akan dianalisis dan digunakan sebagai dasar untuk penelitian ini.

Metode Analisis

Istilah "video" berasal dari kata "vidi" atau "visum", yang berarti "melihat" atau "mempunyai daya penglihatan", dan video adalah gambar yang bergerak yang disertai dengan suara. Salah satu jenis media audio visual yang dapat menggambarkan suatu objek bergerak dengan suara yang sesuai dengan gambar tersebut disebut media video (Marliani, 2021). Di era kemajuan sekarang sebuah video banyak digunakan bukan hanya sekedar untuk kebutuhan visual semata, namun diselipkan makna-makna di dalam video tersebut. Tak hanya itu terkadang video digunakan sebagai media untuk mempromosikan sesuatu, untuk mengedukasi sesuatu, dan bisa sebagai media penyuluhan salah satunya melalui video campaign. Video Campaign adalah jembatan atau alat untuk menyampaikan pesan kepada komunikan, yang mencakup segala bentuk media yang berfungsi sebagai sarana komunikasi kepada khalayak dalam berbagai bentuk (Prihantoro et al., n.d.). Pengambilan gambar dalam video mencakup aspek lain seperti tone warna, emosi, dan kata, yang dapat memperkuat keseluruhan hasilnya. (Fitzpatrick & Senoprabowo, n.d.). Maka penganalisaan video campaign pada penelitian ini dilakukan dalam beberapa elemen yaitu :

Komposisi Visual

Komposisi visual menjadi salah satu hal yang penting dalam sebuah video, karena komposisi visual dapat mempengaruhi kualitas dari video tersebut. Komposisi tersebut terdapat dua keseimbangan yaitu keseimbangan simetris dan keseimbangan asimetris (Eko

Prasetyo et al., n.d.).

Warna

Penyempurnaan video dipengaruhi beberapa aspek salah satunya warna, yang berperan penting dalam menentukan mood video. Dengan memilih dan menggunakan warna yang tepat, emosi tertentu dapat disalurkan secara efektif (Savina Rachma Oktaviandry & Virginia Suryani Setiadi, 2023).

Tipografi dan Pesan Teks

Tidak hanya warna saja yang dapat memperkuat sebuah mood peran tipografi juga dapat memperkuat pesan dalam sebuah video. Ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan pengalaman visual, memperkuat pesan yang ingin disampaikan, dan meningkatkan kesan umum dari produk yang dihasilkan (Rinjani et al., 2022).

Ilustrasi

Ilustrasi adalah jenis gambar yang dirancang dan disajikan dengan tujuan membuat penjelasan yang lebih rinci dan mendalam menjadi lebih mudah dipahami dan diterima oleh audiens (Ramadhanti1 et al., 2022). Tidak hanya dalam media canvas atau media gambar peran ilustrasi pun dapat memperjelas dan memperkuat sebuah pesan dalam sebuah video. Karena memang seperti itulah salah satu fungsi dari ilustrasi yaitu menggantikan sebuah uraian tentang sesuatu atau kondisi yang biasanya disampaikan secara verbal dan naratif melalui kalimat yang panjang, dengan menggunakan pendekatan visual, agar penyampaian pesan yang akan disampaikan bisa lebih ringkas dan lebih efektif (Noviadji & Hendrawan, 2021).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

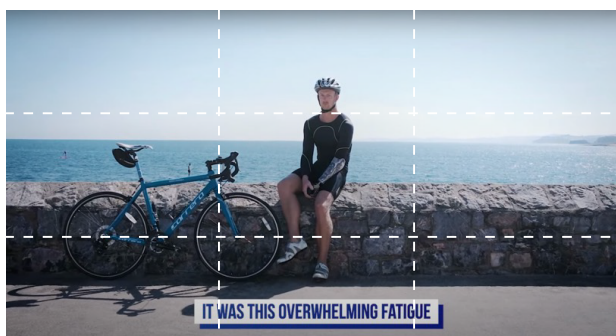
Penganalisaan visual ini menganalisa sebuah video yang berasal dari Channel Youtube : World Health Organization (WHO) dengan judul video yaitu Sport For Health : Talking Mental Health yang diterbitkan pada tahun 2022 dengan durasi video 2:23 menit.

Komposisi Visual

Komposisi visual penting dalam video karena menempatkan subjek utama untuk mendukung penyampaian pesan. Penataan yang tepat juga membantu menciptakan keseimbangan visual yang menarik dan memperkuat pesan kepada audiens.

**Gambar 1. Scene Pembuka**

Sumber : https://youtu.be/TrjEU97AeQ0?si=WLPuTyM3iHis_Ob9

**Gambar 2. Scene Pembuka**

Sumber : https://youtu.be/TrjEU97AeQ0?si=WLPuTyM3iHis_Ob9

Dalam video kampanye tersebut, komposisi visualnya menonjolkan penggunaan simetri, di mana subjek utama ditempatkan tepat di tengah layar, menciptakan keseimbangan visual dengan perbandingan yang simetris, yaitu 50% di sisi kiri dan 50% di sisi kanan. Pengaturan ini secara efektif menjadikan atlet sebagai fokus utama frame, menarik perhatian audiens pada subjek saat mereka mulai menonton. Dengan komposisi ini, pesan video lebih mudah dipahami dan terasa lebih kuat karena pemirsa diarahkan untuk langsung berfokus pada elemen inti dari cerita yang ingin disampaikan.

Warna

Dalam sebuah video, warna memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas visual secara keseluruhan. Pilihan warna yang cermat dapat memengaruhi cara audiens merasakan dan memahami pesan yang disampaikan, menciptakan pengalaman yang lebih mendalam dan berkesan melalui visual yang dirancang, atau mengharukan. Pilihan warna yang cermat dapat memengaruhi cara audiens merasakan dan memahami pesan yang disampaikan, menciptakan pengalaman yang lebih mendalam dan berkesan melalui visual yang dirancang.

**Gambar 3. Analisis Warna**

Sumber : https://youtu.be/TrjEU97AeQ0?si=WLPutyM3iHis_Ob9

**Gambar 4. Analisis Warna**

Sumber : https://youtu.be/TrjEU97AeQ0?si=WLPutyM3iHis_Ob9

Kedua gambar diatas menampilkan penggunaan warna yang dramatis dengan dominasi nuansa gelap, yang memainkan peran penting dalam menyampaikan pesan kepada audiens. Pilihan warna gelap ini secara tidak langsung mbatu audiens memahami konteks dan makna mendalam yang ingin disampaikan melalui visual. Pewarnaan gelap tersebut tidak hanya menciptakan suasana yang intens tapi juga memperkuat pesan keterpurukan dan perjuangan emosional yang alami oleh atlet dalam gambar. Elemen warna ini menonjolkan dimensi cerita yang ingin diungkapkan, memungkinkan penonton merasakan emosi yang lebih mendalam dan membangun hubungan yang lebih kuat dengan narasi yang dihadirkan.

**Gambar 4. Analisis Warna**

Sumber : https://youtu.be/TrjEU97AeQ0?si=WLPutyM3iHis_Ob9



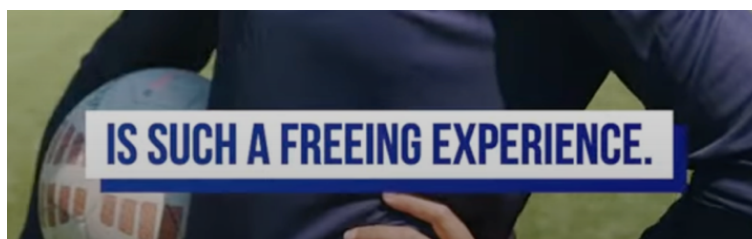
Gambar 5. Analisis Warna

Sumber : https://youtu.be/TrjEU97AeQ0?si=WLPutyM3iHis_Ob9

Dua gambar di atas menunjukkan perbedaan tone warna dari sebelumnya, di mana warna yang digunakan kali ini dibuat lebih cerah dengan sentuhan kesan segar. Visualisasi ini mendukung pesan yang berfokus pada seorang atlet yang telah melewati masa-masa sulit dan kini merasa bahagia, yang tercermin melalui pilihan warna cerah yang membawa suasana optimis.

Tipografi Pesan dan Teks

Tipografi merupakan salah satu yang penting dalam sebuah output visual yang dihasilkan, melalui teks bisa saja dapat memperkuat pesan yang dihasilkan dan melalui huruf pun bisa menambah karakter dalam sebuah hasil visual nantinya. Selain berfungsi sebagai alat komunikasi visual, desain huruf atau typeface untuk produk multimedia seperti film, animasi, game, dan berbagai jenis karya kreatif lainnya biasanya dirancang secara khusus untuk mendukung karakter dan identitas produk tersebut.

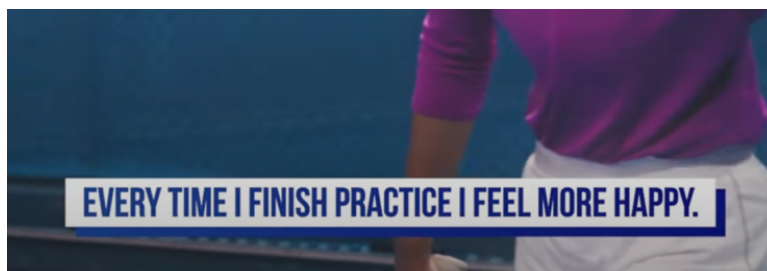


Gambar 7. Pesan sebuah teks

Sumber : https://youtu.be/TrjEU97AeQ0?si=WLPutyM3iHis_Ob9

Gambar di atas menampilkan tipografi yang berhasil menyampaikan pesan mendalam melalui teks yang digunakan. Elemen teks menjadi fokus utama yang memperkuat makna dan menegaskan pesan yang ingin disampaikan. Tipografi ini menggambarkan bagaimana olahraga dapat memberikan sensasi kebebasan, mengundang audiens untuk merasakan manfaat dan energi positif dari aktivitas fisik. Font Bebas Neue dipilih karena tampilannya yang modern, kuat, dan mudah dibaca, menjadikannya sangat efektif dalam menyampaikan pesan kebebasan

secara tegas. Dengan desain geometris dan proporsi yang seimbang, font ini juga menciptakan kesan dinamis yang sesuai dengan tema olahraga dan kebebasan.



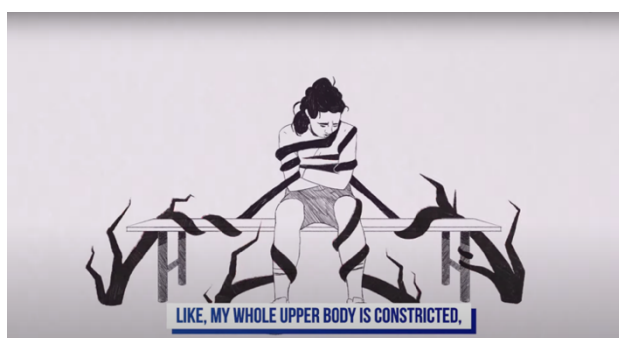
Gambar 8. Pesan sebuah teks

Sumber : https://youtu.be/TrjEU97AeQ0?si=WLPutyM3iHis_Ob9

Untuk mendukung pesan yang ingin disampaikan, teks dalam video ini menggambarkan perasaan senang dan kepuasan yang dirasakan setelah menyelesaikan latihan. Teks ini tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga menyampaikan emosi kepada audiens dengan tujuan utama dari penggunaan teks ini adalah untuk membangun ikatan emosional dengan audiens, membuat mereka merasakan kegembiraan dan kepuasan yang muncul setelah latihan.

Ilustrasi

Ilustrasi berperan penting dalam film atau video untuk mendukung pesan kepada audiens. Dalam video yang dianalisis, digunakan ilustrasi hand-drawing bergaya manual, dipilih karena kesannya yang autentik, ekspresif, dan emosional, menciptakan ikatan kuat dengan audiens. Dengan kombinasi warna, garis, dan tekstur yang selaras, ilustrasi ini memperkuat makna, memperjelas konteks, dan membangkitkan emosi, menghasilkan visual yang menarik dan memudahkan pemahaman pesan utama.



Gambar 9. Illustasi dalam video menit 0:32

Sumber : https://youtu.be/TrjEU97AeQ0?si=WLPutyM3iHis_Ob9

Ilustrasi di atas dengan jelas menggambarkan sebuah peristiwa atau kejadian yang bertujuan memperkuat pesan yang ingin disampaikan oleh video aslinya. Dalam ilustrasi tersebut, terlihat seorang wanita yang terikat oleh dahan pohon, menggambarkan rasa tidak nyaman akibat gangguan yang dialaminya. Dari ilustrasi di atas, dapat dilihat bahwa makna

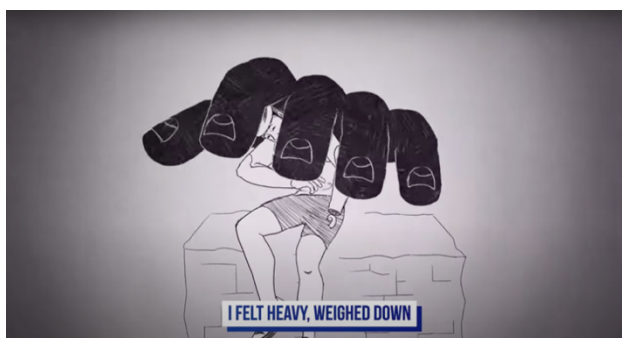
yang terkandung di dalamnya sangat mendalam. Jika makna tersebut diuraikan secara verbal atau naratif, penjelasannya akan terasa terlalu panjang dan kurang efektif.



Gambar 10. Illustasi dalam video menit 0:40

Sumber : https://youtu.be/TrjEU97AeQ0?si=WLPuTyM3iHis_Ob9

Sama seperti ilustrasi sebelumnya, pada ilustrasi ini terdapat banyak elemen pendukung yang disusun secara harmonis dalam satu frame. Elemen-elemen tersebut berfungsi untuk memperkaya konteks dan memberikan penjelasan tambahan terhadap pesan yang ingin disampaikan. Namun demikian, tetap ada ilustrasi utama yang menjadi fokus perhatian, yaitu seorang atlet yang dikelilingi oleh berbagai emosi yang ia rasakan, emosi-emosi tersebut divisualisasikan melalui elemen ilustrasi.



Gambar 11. Illustasi dalam video menit 1:20

Sumber : https://youtu.be/TrjEU97AeQ0?si=WLPuTyM3iHis_Ob9

D. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini kesehatan mental kerap kurang diperhatikan padahal kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan tubuh. Terutama di era saat ini banyak yang belum sadar akan pentingnya kesadaran menjaga sebuah kesehatan mental. Olahraga bisa menjadi salah satu cara untuk mengatasi kesehatan mental agar terjaga dengan baik, karena saat berolahraga tubuh kita melepaskan hormon-hormon yang ada pada tubuh.

Video campaign merupakan salah satu upaya edukasi untuk membantu menyadarkan masyarakat dalam berolahraga. Dalam penelitian ini video campaign menjadi sebuah media

dalam menyampaikan sebuah pesan dalam menjaga kesehatan mental melalui berolahraga yang rutin. Terutama saat ini masyarakat cenderung lebih tertarik dengan visual dibandingkan dengan cara verbal melalui ucapan, maka video campaign bisa menjadi alternatif dalam mengedukasi masyarakat di era modern seperti saat ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, L. S., Mulyana, A., Rahmadewi, A., Tarigan, E. R. P., Zakiyah, H., Sumarni, R., & Nurkamila, R. (2024). Pengaruh Perkembangan Teknologi Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Generasi Alpha. *NUSRA : Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 5(2), 618–629. <https://doi.org/10.55681/nusra.v5i2.2692>
- Bachtiar, F., Condrowati, C., Purnamadyawati, P., Anggraeni, D. T., Larasati, K., Meilana, A. S. B., & Fadilah, N. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 503–514. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.7982>
- Daruhadi, G., & Sopiati, P. (2024). Pengumpulan Data Penelitian. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(5).
- Distya Pratiwi, L. A. (2023). Memahami Perilaku Kurangnya Aktivitas Olahraga pada Wanita Pekerja Kantoran dengan Pendekatan Teori Health Belief Model. *Jurnal Surya Medika*, 9(2), 62–68. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i2.5667>
- Eko Prasetyo, M., Immanuel Sitompul, G., Surawi, J., Studi Desain Komunikasi Visual, P., Teknologi Desain, F., Bunda Mulia Jalan Lodan Raya No, U., & -Jakarta Utara, P. (n.d.). ANALISIS VISUAL KOMPOSISI DAN EDITING PEWARNAAN FILM DOKUMENTER BADUT DI BALIK TAWA. In *Jurnal Sense* (Vol. 6, Issue 1).
- Fahmi Abdulaziz, M., Bagus Dharmawan, D., & Tiga Putri Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, D. (2016). MOTIVASI MAHASISWA TERHADAP AKTIVITAS OLAHRAGA PADA SORE HARI DI SEKITAR AREA TAMAN SUTERA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG. In *Journal of Physical Education* (Vol. 113, Issue 2). Health and Sport. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>
- Fitzpatrick, H. A., & Senoprabowo, A. (n.d.). Analisis Komponen Visual Dasar Sinematografi Dalam Film “Everything Everywhere All At Once.” *MAVIB Journal*, 5(1), 2024.
- Juniarto, M., Subandi, O. U., & Sujarwo, S. (2022). Edukasi Olahraga Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Kesehatan Masyarakat Kota Bekasi Provinsi Jawa Barat. *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 20(1), 16–23. <https://doi.org/10.33369/dr.v20i1.18759>

- Marliani, L. P. (2021). PENGEMBANGAN VIDEO PEMBELAJARAN UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR. 1(2).
- Noviadji, B. R., & Hendrawan, A. (2021). Perancangan Buku Ilustrasi sebagai Media Pengenalan Bidang Keilmuan Desain. Jurnal Desain, 8(2), 103.
<https://doi.org/10.30998/jd.v8i2.7930>
- Prihantoro, W. M., Lukitasari, E. H., & Khoirul Anwar, A. (n.d.). Makna Visual Video Campaign Peringatan Hari Air Dunia ke-30 Tahun 2022 Ditjen SDA Kementerian PUPR.
- Ramadhanti¹, D. P., Cahyo, T., Jurusan Desain, K., Bahasa, F., & Seni, D. (2022). ANALISIS FORMALISTIK PADA POSTER FILM BUMI MANUSIA. Jurnal Barik, 3(2), 57–65.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/JDKV/>
- Rinjani, D., Sari, M. P., & Padmasari, A. C. (2022). Ensiklopedia Tipografi Sebagai Media untuk Meningkatkan Pemahaman Terhadap Tipografi. Jurnal Pendidikan Multimedia (Edsence), 4(2), 101–108. <https://doi.org/10.17509/edsence.v4i2.52186>
- Savina Rachma Oktaviandry, & Virginia Suryani Setiadi. (2023). IDENTIFIKASI SKEMA WARNA PADA COLOR GRADING SEBAGAI PEMBANGUN MOOD DALAM FILM ANIMASI PIXAR “COCO.” Jurnal Dimensi DKV: Seni Rupa Dan Desain, 8(2), 151–166.
<https://doi.org/10.25105/jdd.v8i2.18394>
- Siliwangi, J. P., Millah, H., Sudjarwo, I., Subekti, N., Jasmani, J. P., Keguruan, F., Pendidikan, I., & Siliwangi Tasikmalaya, U. (n.d.). SOSIALISASI ATURAN BEROLAHRAGA YANG BENAR SESUAI DENGAN RUMUS “TKPE” (Upaya Meningkatkan SDM Guru Olahraga SMA dan SMP di Lingkungan MGMP Kota Tasikmalaya).