

ABSTRAK

Olahraga merupakan salah satu kegiatan menyehatkan tubuh manusia tetapi olahraga juga dapat menyebabkan resiko apabila dilakukan tidak benar. Untuk mendapatkan tubuh sehat dan kuat banyak orang berolahraga apapun dengan tujuan akan lebih sehat dan kuat. Tetapi masih banyak yang mengabaikan pemanasan dan pendinginan saat berolahraga. Maka dari itu banyak yang setelah bahkan saat berolahraga merasakan rasa sakit di tubuh terutama di persendian tubuh. Dan ini bisa terjadi di olahraga apapun dan siapapun. Banyak masyarakat yang tak paham bagaimana cara menjaga kesehatan yang mendasar tersebut dengan prosedur yang tepat dan benar.

Dari permasalahan ini, tulisan ini bertujuan untuk memberitahu beberapa hal yang terkait dengan pemanasan dan pendinginan. Perancangan kampanye untuk mengedukasi dan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap cedera atau kecelakaan olahraga yang bisa terjadi kapanpun saat berolahraga. Dirancanglah sebuah perancangan kampanye pentingnya pemanasan dan pendinginan untuk cegah cedera dengan metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu observasi, wawancara, dan studi literatur. Sehingga dapat menghasilkan sebuah rancangan berupa media kreatif yang menarik bagi target yang berminat dalam bidang olahraga.

Kata kunci: Pemanasan dan Pendinginan, Cedera Olahraga, Kampanye Kesehatan