

PROPOSAL JURNALISME INVESTIGASI

MAHASISWA DAN TANGGA: INVESTIGASI TENTANG PENUHNYA LIFT GEDUNG B SETIAP PAGI



Disusun oleh:

Farhan Nurfidai Faiz (1610901005)

Fathimah Aqilah (1610901018)

Dosen Pengampu:

Drs. Subagio, M.A.

**PROGRAM STUDI KOMUNIKASI
FAKULTAS EKONOMI, ILMU SOSIAL, DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA**

2018

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lift selalu menjadi fasilitas yang sangat memudahkan bagi mahasiswa untuk mobilitas dari lobby menuju lantai yang dituju. Faktanya adalah hanya beberapa kampus saja yang memiliki fasilitas lift didalamnya. Salah satu universitas yang menggunakan fasilitas lift ini adalah Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (UNISA).

UNISA memberikan fasilitas ini adalah tidak lain dan tidak bukan untuk memudahkan mahasiswanya, namun bagaimana bila mahasiswa yang menggunakan fasilitas ini terbilang "*overload*" atau kelebihan muatan. Hal ini tentu menjadi sangat memprihatinkan, bila secara terus menerus dilakukan dalam jangka waktu yang panjang.

Bila kita melihat dampak lebih jauh, penggunaan yang secara terus menerus akan membuat lift tersebut menjadi kelebihan beban, bahkan yang terparah adalah bisa menimbulkan korban jiwa jika digunakan oleh banyak mahasiswa. Padahal sebenarnya menggunakan tangga untuk menuju ke lantai tujuan bisa meningkatkan kesehatan badan kita.

Faktanya adalah setiap pagi sekitar jam 07.00 – 08.00, penggunaan lift gedung B UNISA ini sangatlah banyak dan penggunaannya masif di setiap lantainya. Hal yang menjadi nilai investigasi adalah mengapa mahasiswa tidak menggunakan tangga sebagai media mereka untuk menuju lantai tujuan, mengapa mereka mau menunggu waktu lama untuk menaik lift, dan apakah mereka mendahulukan orang tua atau Customer Service (CS) yang sedang membawa keperluan?

Padahal aturan penggunaan lift sudah diatur oleh Biro Aset kampus dan lobby gedung B sudah dijaga oleh seorang Security. Kenapa tidak ada langkah preventif? Oleh karena itu, investigasi ini akan menguak secara dalam mengapa mahasiswa lebih memilih fasilitas lift yang ramai ketimbang tangga.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pengertian Lift

Lift adalah angkutan transportasi vertikal yang digunakan untuk mengangkut orang atau barang. Lift umumnya digunakan di gedung-gedung bertingkat tinggi, biasanya lebih dari tiga atau empat lantai. Gedung-gedung yang lebih rendah biasanya hanya mempunyai tangga atau escalator.

B. Manfaat Menggunakan Tangga

1. Membakar kalori

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan naik tangga dapat membakar lebih banyak kalori per menit daripada *jogging*. Para ahli mencatat aktivitas naik tangga dapat menghabiskan 8 sampai 9 kali lebih banyak kalori daripada saat duduk dan 7 kali lebih banyak kalori daripada naik lift. Setiap satu langkah naik maupun turun sama-sama dapat membakar kalori. Hanya saja, kalori yang terbakar akan lebih banyak dan cepat saat kita naik daripada saat turun. Ini karena tekanan yang diberikan oleh tubuh saat mendaki tentu akan lebih besar daripada saat menuruni tangga. Setiap 10 langkah naik akan membakar 1 kalori, begitu pula saat kita menuruni tangga. Bedanya, setiap kali Anda berhasil menuruni satu anak tangga, maka kita akan membakar 0,05 kalori dalam tubuh. Jadi, setiap menuruni 20 buah anak tangga akan membakar 1 kalori dalam tubuh.

Bagi seseorang yang mengalami masalah kelebihan berat badan atau obesitas, cobalah untuk membiasakan diri naik tangga untuk membantu menurunkan berat badan. Semakin banyak naik-turun tangga, semakin banyak pula kalori yang ikut terbakar dalam tubuh. Alhasil, semakin banyak pula berat badan yang bisa diturunkan.

2. Menurunkan risiko stroke

Salah satu manfaat naik tangga yang tak kalah menakjubkan adalah menurunkan risiko stroke. Hal ini dibuktikan oleh para ahli dari Harvard Alumni Health Study yang telah meneliti lebih dari 11.000 pria. Hasilnya, sebanyak 29 persen pria mengalami penurunan risiko stroke jangka panjang setelah membiasakan diri untuk naik tangga 3 sampai 5 kali seminggu.

3. Menyehatkan jantung

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa kebiasaan naik tangga bermanfaat untuk kesehatan jantung. Pasalnya, naik tangga dapat meningkatkan kesehatan organ jantung dan paru-paru, sehingga melancarkan aliran darah yang membawa oksigen ke jantung. Alhasil, jantung akan semakin sehat dan terhindar dari risiko penyakit jantung.

Kebugaran kardiorespirasi ternyata dapat memengaruhi usia harapan hidup seseorang. Sebuah studi yang diterbitkan dalam jurnal *Circulation* tahun 2015 mengungkapkan bahwa kebiasaan naik tangga dapat menurunkan risiko kematian sebesar 38 persen. Bila ditambahkan dengan olahraga aerobik, hal ini dapat memperpanjang umur kita hingga tiga tahun.

4. Memperkuat otot

Saat naik tangga, sistem tulang dan otot di seluruh tubuh ikut bergerak aktif. Mulai dari otot kaki, otot lengan, hingga otot punggung. Semakin banyak pergerakan tulang dan otot, maka ini akan bermanfaat untuk menurunkan risiko pengeroposan tulang atau osteoporosis. Pada saat yang bersamaan, sistem metabolisme tubuh akan meningkat sehingga kalori yang terbakar akan semakin banyak. Ini akan membuat berat badan ikut berkurang secara perlahan seiring dengan pembakaran kalori saat naik tangga.

Selain itu, manfaat naik tangga juga dapat dirasakan oleh pengidap diabetes. Pasalnya, pergerakan otot skeletal bermanfaat untuk mengendalikan gula darah menjadi lebih stabil. Dengan demikian, gula darah tidak akan cepat naik dan membuat para diabetesi menjadi lebih sehat.

5. Melawan kemalasan

Memasuki zaman serba praktis membuat orang-orang menjadi malas gerak. Itulah mengapa kini semakin banyak orang dewasa, bahkan anak-anak, yang mudah terkena obesitas karena minimnya aktivitas fisik. Maka itu, kebiasaan naik tangga adalah cara mudah yang dapat mengeluarkan dari kebiasaan buruk tersebut. Mulai sekarang, cobalah untuk memilih naik tangga daripada lift saat berada di kampus. Dengan rutin naik tangga, kita dapat hidup lebih sehat tanpa harus merogoh kocek dalam-dalam dengan pergi ke gym.

C. Contoh Kasus

Lift Blok M Square Jatuh Karena Overload?

Metropolitan

17/03/2017, 15:58 WIB | Editor: Mochamad Nur

JawaPos.com - Sejumlah warga terluka akibat jatuhnya lift di Blok M Square yang ada di Melawai, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan. Kini korban terluka telah dievakuasi dan dibawa ke Rumah Sakit Pusat Pertamina (RSPP).

Dari informasi dihimpun, lift itu diduga terjatuh akibat overload, atau kelebihan beban di dalamnya. Salah seorang saksi bernama Maulana (26) mengaku sempat menaiki lift yang nahas itu.

Dia menuturkan sempat merasa bahwa lift itu akan jatuh karena overload. "Di lantai enam saya turun sama temen saya karena saya udah ngerasa ini udah kepenuhan," paparnya di lokasi Jumat (17/3).

Ditambahkan, saat di lantai enam hendak menaiki anak tangga menuju masjid yang ada di lantai tujuh, dirinya mendengar suara seperti benda jatuh dari dalam lift. Ternyata benar, lift itu terjatuh ke lantai UG.

"Anak sekolah beberapa yang saya lihat masuk, gak lama dari itu suara bruk. Saya belum tahu ada korban berapa," sambung dia.

Diketahui lift itu membawa penumpang dari lantai tujuh. Lalu di lantai enam, lift sempat berhenti mengeluarkan sejumlah orang. Dan saat di lantai lima, barulah

lift terjatuh ke lantai dasar. Akibat kejadian ini sedikitnya ada 22 orang terluka. Dan dua di antaranya luka berat, semua korban dirawat ke Rumah Sakit Pusat Pertamina (RSPP). (elf)

BAB III

NARASUMBER

Berikut adalah narasumber yang kami pilih untuk Investigasi Tentang Penuhnya Lift Gedung B Setiap Pagi:

1. 4 Mahasiswa dari Prodi yang berbeda
2. Penjaga keamanan / Security depan pintu lobby gedung B
3. Biro Aset UNISA

BAB IV

HIPOTESIS

A. Analisis Situasi

Berdasarkan pengamatan kami dalam satu minggu (5 November – 9 November), mengungkapkan bahwa penggunaan lift gedung B sangatlah masif dan frekuensi penggunaan tangga bagi mahasiswa masih sangatlah rendah. Hal ini tentu disebabkan oleh penjaagaan lift yang kurang ketat oleh Security serta aturan yang masih belum tegas dari Biro Aset terkait penggunaan lift.

BAB V

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa, penggunaan lift gedung B sangatlah masif dan frekuensi penggunaan tangga bagi mahasiswa masih sangatlah rendah. Pola hidup sehat yang dimulai dari hal kecil seperti naik tangga belum dilakukan oleh banyak mahasiswa. Padahal naik tangga lebih bermanfaat daripada naik lift seperti, mengefektifkan waktu daripada mengantri lif. Disamping itu etika saat mengantri lift juga masih kurang.

DAFTAR PUSTAKA

Safitri, Adelia Marista. 2018. *Manfaat Naik Tangga Untuk Kesehatan*.
<https://hellosehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/manfaat-naik-tangga-untuk-kesehatan/>.

(Diakses pada 22 November 2018)

Anonim. 2018. *Pengertian Lift*. <https://id.wikipedia.org/wiki/Lift>. (Diakses pada 22 November 2018)

Nur, Mochamad. 2018. *Lift Blok M Square Jatuh Karena Overload*.
<https://www.jawapos.com/metro/metropolitan/17/03/2017/lift-blok-m-square-jatuh-karena-overload>. (Diakses pada 22 November 2018)