

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Fenomena yang saat ini terjadi di masyarakat menurut penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa, banyak masyarakat yang belum memahami arti diet dan beranggapan jika arti dari diet itu adalah menahan lapar dan mengurangi jumlah asupan makan ataupun sengaja berpuasa diluar niat ibadah. Adapun golongan masyarakat tertentu lebih memilih mengurangi asupan makan secara drastis, meminum sembarangan obat penurun berat badan tanpa adanya resep, lebih mempercayai mitos seputar diet, tidak melakukannya olahraga dan diet tanpa konsultasi.

Diet adalah pengaturan pola makanan khusus untuk kesehatan. Secara umum diet bermakna sebagai sebuah usaha untuk menurunkan berat badan dengan mengatur pola makan dan mengatur asupan nutrisi tertentu dan secara pengertian diet juga bukan tentang larangan melainkan memilih makanan yang tepat dan benar. Sehat adalah suatu kondisi di mana segala sesuatu berjalan normal dan bekerja sesuai dengan fungsinya dan sebagaimana mestinya Diet sehat dapat dikat gorikan sebagai cara untuk melakukan tahapan diet yang benar agar tubuh tidak mengalami nyeri karena melakukan tahapan diet yang salah. Salah melakukan proses diet dapat berbahaya bagi tubuh cepat atau lambat tubuh dapat mengalami gangguan seperti maag, bau mulut, berkurangnya konsentrasi dan tubuh menjadi lemas.

Manusia yang sehat setiap harinya memerlukan makanan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitasnya sehingga memiliki kesanggupan yang maksimal dalam menjalankan kehidupannya. Manusia harus memperoleh makanan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan semua zat yang diperlukan untuk pertumbuhan, perbaikan dan pemeliharaan jaringan tubuh serta terlaksananya fungsi normal dalam tubuh. Selain itu, manusia mendapatkan makanan yang cukup untuk memperoleh energi yang cukup untuk memungkinkan manusia bekerja secara maksimal.

Tetapi dalam proses diet perlu juga olahraga rutin dan menahan lapar agar membuat berat badan berkurang bukanlah tindakan yang baik untuk dilakukan karena tubuh membutuhkan energi dan kalori yang cukup, kondisi lapar sangat tidak baik untuk diet, karena saat lapar tubuh seseorang lebih cenderung makan lebih cepat dan dalam porsi besar sehingga tubuh kelebihan kalori yang berpotensi menjadi timbunan lemak, alasan seseorang melakukan diet karena ingin merubah penampilan. Karena penampilan adalah hal utama yang sangat diperhatikan khususnya di kota-kota besar, penampilan dan gaya hidup menjadi tolak ukur kepercayaan diri. Kesibukan dan aktivitas tinggi pada masyarakat yang tinggal di perkotaan menuntut gaya hidup yang serba cepat dan instan. Tak salah banyak kebiasaan yang menginginkan diet pun dengan cara yang cepat dan instan.

Kelebihan berat badan terjadi dalam bentuk overweight dan obesitas. Obesitas yang muncul di usia remaja cenderung berlanjut hingga ke dewasa dan lansia. Kejadian overweight dan obesitas menjadi masalah di seluruh dunia karena prevalensinya yang meningkat pada orang dewasa dan anak baik di negara maju maupun negara berkembang. (Hadi H,2005). Obesitas (kegemukan) dan overweight merupakan dua hal yang berbeda, namun demikian keduanya sama-sama menunjukkan adanya penumpukan lemak yang berlebihan dalam tubuh, yang ditandai dengan peningkatan nilai Indeks Masa Tubuh (IMT) diatas normal (Misnadiarly, 2007).

Prevalensi obesitas di seluruh dunia selalu meningkat dari tahun ke tahun. Menurut penelitian Malnick dan Kobler (2006), dibandingkan antara tahun 1976-1980 dengan tahun 1999-2000 terdapat peningkatan prevalensi overweight dari 46% menjadi 64,5%. Demikian halnya dengan prevalensi obesitas yang meningkat dua kali lipat menjadi 30,5%. World Health Organization (WHO) pada tahun 2003 mencatat bahwa sekitar satu milyar penduduk dunia mengalami overweight dan sedikitnya 300 juta menderita obesitas secara klinis. WHO juga memprediksikan bahwa pada tahun 2015, 2,3 milyar orang dewasa akan mengalami overweight dan 700 juta yang mengalami obesitas. Prevalensi obesitas dan overweight di Indonesia sendiri juga masih tinggi.

Menurut penelitian Ito & Murata (1999 dalam Hadi 2005) Masalah *overweight* dan obesitas meningkat dengan cepat diberbagai belahan dunia menuju proporsi epidemik. Hal ini menggambarkan adanya peningkatan diet yang tinggi lemak dan gula yang disertai dengan penurunan aktivitas fisik. Di Negara maju, obesitas telah menjadi epidemik dengan memberikan kontribusi sebesar 35% terhadap angka kesakitan dan berkontribusi 15-20% terhadap kematian. Obesitas tidak menyebabkan kematian secara langsung, tetapi menyebabkan masalah kesehatan yang serius yang dapat memacu kelainan kardiovaskuler, ginjal, metabolik, protrombik dan respon inflamasi (Pusthika, 2011).

Salah satu artikel yang diambil dari American Journal of lifestyle medicine, peneliti pada penelitian ini mendapatkan beberapa factor yang memainkan peran penting terhadap penyebab obesitas, yaitu: konsumsi snack (tinggi lemak dan atau tinggi gula), konsumsi minuman manis, makan dalam porsi besar, konsumsi fast food, terpapar pada rangsangan makanan yang kuat (misalnya dari iklan, dll), tidak adanya makanan di rumah, dan tidak sarapan. Peneliti secara khusus tertarik dengan perihal tidak sarapan, yang ternyata berhubungan erat dengan faktor lainnya yang disebutkan diatas, dan juga berperan penting dalam terjadinya peningkatan kasus obesitas. Sedangkan menurut Soetjningsih (2009) kelebihan lemak dalam tubuh disebabkan oleh beberapa faktor yaitu genetik, lingkungan, pola makan, pola aktivitas dan faktor psikologis (Soetjningsih,2009).

Saat makan ada beberapa hormon yang berperan dalam penerapannya. Menurut Foster (2007) terdapat dua hormon yang berperan secara positif yaitu hormon kortisol dan leptin. Hormon kortisol merupakan hormon stres yang dilepaskan jika memberikan jarak terlalu jauh antara dua waktu makan. Hormon ini dikeluarkan jika tubuh merasa lapar. Sedangkan hormon leptin dilepaskan setelah makan. Dengan makan pagi memicu pelepasan leptin yang membuat tubuh merasa tidak lapar dan mendapatkan asupan secara teratur. Jadi makan pagi berperan mengurangi rasa lapar pada siang dan malam hari. Akibatnya, kita akan lebih sedikit mengkonsumsi pangan pada siang dan malam hari (Siagian, 2009).

Sarapan pagi akan menyumbangkan gizi sekitar 25%, ini jumlah yang cukup signifikan. Apabila kecukupan energi adalah sekitar 2000 kalori dan protein 50 gram sehari untuk orang dewasa, maka sarapan pagi menyumbangkan 500 kalori dan 12,5 gram protein. Sisa kebutuhan energi dan protein lainnya dipenuhi oleh makan siang, makan malam dan makanan selingan di antara dua waktu makan (Khomsan, 2010). Berdasarkan survei Psikolog Ilyas Sukarmadijaya (Puspitaningrum, 2010: 3) hasilnya terungkap bahwa 60% wanita menghindari sarapan pagi dengan tujuan diet.

Maka dari itu dibutuhkan media untuk menyampaikan informasi secara komunikatif berdasarkan beberapa hal yang telah di jabarkan di atas, fenomena itulah yang mendasi penulis untuk membuat media cetak dengan tujuan dapat membantu dan memberikan informasi kepada khalayak ramai khususnya dewasa, mengenai 4 diet serta olahraga yang sehat bisa menurunkan berat badan, yang seharusnya dilakukan oleh remaja, mengakibatkan diet dengan cara yang salah masih terus berlanjut dan banyak di lakukan oleh dewasa. Media cetak tersebut diharapkan memberikan informasi kepada khalayak khususnya dewasa, mengenai 4 diet sehat yang seharusnya dilakukan oleh dewasa, karna kurangnya sosialisasi mengenai diet.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang didapat maka rumusan masalah dalam proposal ini adalah:

1. Bagaimana proses perancangan buku ilustrasi tentang pengenalan 4 program diet sehat yang menarik dan informatif?
2. Bagaimana proses layout pada perancangan buku ilustrasi tentang pengenalan 4 program diet yang menarik dan informatif?
3. Bagaimana proses mengaplikasikan desain pada media promosi Perancangan Buku Ilustrasi Line Art #FOODDIE(s)T Mengatur Pola makan Dengan 4 tipe Diet?

1.3 Batasan Masalah

Dalam penulisan Perancangan Proposal Tugas Akhir terdapat batasan tertentu terhadap topik permasalahan yang akan diambil. Adapun batasan masalah pada perancangan tugas akhir ini adalah:

1. Penulis batasan masalah seputar 4 diet sehat, antara lain (diet mayo, ocd, keto dan food combining) serta olahraga yang sehat bisa menurunkan berat badan.

. Segmentasi *audience*:

1. Jenis kelamin : Wanita
2. Usia : 21-40 Tahun
3. Pekerjaan : Mahasiswa, Pekerja, dan Masyarakat
4. Geografis : Wanita dewasa
5. Psikografis : Wanita dewasa yang memiliki bobot tubuh berlebihan dan tertarik dalam diet.

1.4 Maksud dan Tujuan Perancangan

Dalam perancangan proposal Tugas Akhir ini terdapat suatu tujuan agar dapat melaksanakan pembuatan proposal dengan baik. Penulisan proposal ini bertujuan sebagai:

1. Mengetahui proses perancangan buku ilustrasi tentang pengenalan 4 program diet sehat yang menarik dan informatif.
2. Mengetahui proses layout pada perancangan buku ilustrasi tentang pengenalan 4 program diet yang menarik dan informatif.
3. Mengetahui proses mengaplikasikan desain pada media promosi Perancangan Buku Ilustrasi Line Art #FOODDIE(s)T Mengatur Pola makan Dengan 4 tipe Diet.
4. Sebagai salah satu persyaratan kelulusan untuk mencapai gelar Sarjana S1 Desain Komunikasi Visual di Universitas Esa Unggul Jakarta.

1.5 Metode Pengumpulan Data

Dalam perancangan ini, penulis menggunakan cara pengumpulan data yang berupa:

1. Wawancara

Wawancara yang dilakukan penulis adalah wawancara langsung perbincangan mengenai masalah-masalah tentang diet dan 4 program diet kepada Murtikanti Parameshwari, S.Gz. Yang merupakan ahli gizi dan pernah berkerja di WRP Diet Central, Yayasan Sayap Ibu, dan berkerja di ACS Unit RSCM. Dan beberapa ahli gizi, dokter umum dan dokter umum lainnya, Selain itu, kepada ahli olahraga wawancara langsung perbincangan mengenai tentang olahraga kepada Arie Rahman Hakim,Amd.Kep.

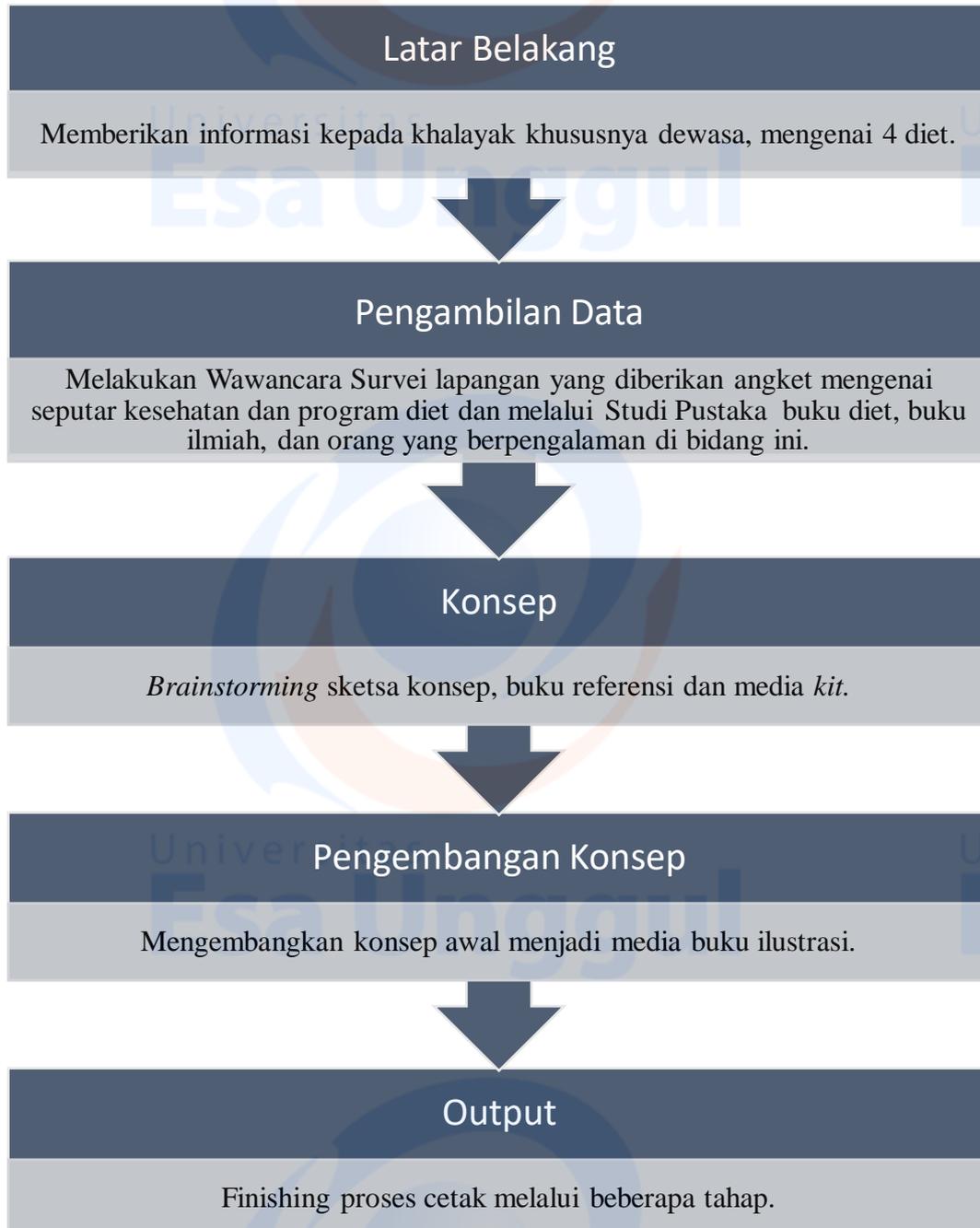
2. Survei Lapangan

Penulis meninjau kepada orang-orang yang diberikan angket dengan pertanyaan-pertanyaan seputar tentang diet dan pengetahuan mengenai program diet termaksud dari 4 diet.

3. Studi Pustaka

Penulis juga mempelajari hal-hal seputar kesehatan dan diet dengan buku diet, buku ilmiah, dan juga artikel-artikel oleh dokter atau orang yang berpengalaman di bidang ini.

1.6 Kerangka Pemikiran



Bagan 1.1 : Kerangka Pemikiran

Sumber : Asmad, 2020

1.7 Sistematika Perancangan

Untuk memahami lebih jelas laporan ini, maka materi-materi yang tertera pada Laporan Tugas Akhir ini dikelompokkan menjadi beberapa sub bab, yaitu:

BAB I PENDAHULUAN

Berisi tentang latar belakang, perumusan masalah, tujuan dan manfaat perancangan, metode pengumpulan data, kerangka pemikiran, dan sistematika penulisan.

BAB II LANDASAN TEORI DAN ANALISA DATA

Bab ini berisikan teori yang berupa pengertian dan definisi yang diambil dari kutipan buku yang berkaitan dengan penyusunan laporan tugas akhir serta beberapa literatur dan jurnal yang berhubungan dengan penelitian.

BAB III KONSEP PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI LINE ART #FOODDIE(s)T MENGATUR POLA MAKAN DENGAN 4 TIPE DIET

Bab ini berisikan gambaran tentang konsep Perancangan Buku Ilustrasi Line Art #FOODDIE(s)T Mengatur Pola makan Dengan 4 tipe Diet, mulai dari konsep media, konsep kreatif, program kreatif, konsep komunikasi serta perencanaan biaya produksi dan promosi.

BAB IV DESAIN DAN APLIKASI

Bab ini menjelaskan desain dari buku baik itu media utama yaitu buku serta berbagai media promosi dan *merchandise* yang dibuat untuk membantu promosi buku Ilustrasi Line Art #FOODDIE(s)T Mengatur Pola makan Dengan 4 tipe Diet tersebut.

BAB V PENUTUP

Bab ini berisi kesimpulan dan saran yang berkaitan dengan analisa dan optimalisasi sistem berdasarkan yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya.