

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Diet sering kali diartikan sebagai upaya menurunkan berat badan dengan cara mengurangi porsi makan dan membatasi jenis makanan. Itu sebabnya banyak orang yang beranggapan bahwa diet hanya boleh dilakukan oleh orang yang kelebihan berat badan dan ingin langsing. Padahal, definisi diet seperti itu salah. Diet dalam arti sebenarnya lebih dari sekedar menurunkan berat badan. Diet adalah kata serapan dari bahasa Inggris dan secara harfiah berarti “makanan yang biasa anda makan”. Kata diet sendiri berasal dari bahasa Yunani kuno yang berarti “cara hidup”. Diet dalam arti murni juga dapat diartikan sebagai pola makan bergizi seimbang untuk mencapai tujuan yang berbeda-beda tergantung orangnya.

Kunci untuk menurunkan berat badan dan tetap sehat adalah memastikan pola makan seimbang dengan kebutuhan tubuh. Namun, jika pola makan dilakukan secara sembarangan, dampaknya bisa berakibat fatal, terutama bagi remaja dan dewasa muda yang sedang dalam masa pertumbuhan, karena kurangnya jenis dan jumlah nutrisi yang tepat dapat berdampak pada pertumbuhan dan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Meskipun diet adalah hal yang populer, para ahli mengatakan budaya diet lebih banyak merugikan daripada menguntungkan kesehatan fisik dan mental kita. Bertujuan untuk meningkatkan kesehatan melalui diet dan olahraga adalah tujuan yang baik, namun budaya diet bukanlah tentang apa yang dilihat di timbangan, pakaian, dan bagaimana mencapai target berat badan, menurut Laura Cordella (2024), seorang rawat jalan di Pusat Kesehatan Perilaku *New York-Presbyterian Westchester di White Plains, New York*. “Budaya diet menutupi nasihat kesehatan dan kebugaran, percaya bahwa semakin sedikit berat badan yang dimiliki, semakin sehat dan melakukan diet ketat agar tetap sehat”. Pesan di balik budaya diet pada dasarnya menstigmatisasi orang-orang yang berbadan besar dan berasumsi bahwa bertubuh besar secara otomatis membuat tidak sehat.

Pada tahun 2023 kemarin Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul menemukan ratusan remaja putri jenjang pendidikan SMP – SMA mengalami anemia. Anemia ini ditemukan karena remaja yang melakukan diet ketat. Hal ini dipengaruhi oleh pengaruh tren media sosial. (Ichsan Emerald Alamsyah. Republika, 03 Maret 2023).

Dewasa muda, yang sering disebut juga *young adulthood*, adalah sebuah fase perkembangan manusia yang terjadi setelah masa remaja dan sebelum memasuki masa dewasa yang merujuk pada seseorang antara usia 18-27 tahun. Di era digital ini dewasa muda merupakan kelompok usia yang paling rentan terhadap perilaku diet ketat yang salah. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, tekanan sosial seperti keinginan akan bentuk tubuh ideal yang sering tergambar di media sosial, ditambah dengan pengaruh teman sebaya yang dapat mendorong orang mengikuti tren pola makan yang tidak sehat.

Contoh tren pola makan yang tidak sehat seperti terlalu banyak mengonsumsi makanan manis atau *cake*, karena dewasa muda cenderung sangat menyukai makanan yang manis. *Cake* umumnya mengandung kadar gula yang sangat tinggi, ditambah dengan tepung putih dan lemak jenuh, yang semuanya dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan jika dikonsumsi dalam jumlah besar dan secara teratur, konsumsi gula yang berlebihan seperti yang ditemukan dalam *cake* telah dikaitkan juga dengan peningkatan risiko obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung. Konsumsi *cake* berlebihan juga bisa membuat bertambahnya berat badan yang nantinya dapat mendorong dewasa muda melakukan diet ketat karena timbulnya perasaan tidak puas terhadap penampilan.

Selain itu faktor yang mempengaruhi diet ketat adalah banyak media sosial dan platform *online* yang sering kali menyebarkan informasi yang salah tentang diet ketat, hal ini menyebabkan banyaknya praktik diet tidak sehat yang menimbulkan risiko kesehatan fisik dan mental, juga kurangnya media edukasi yang efektif karena sering kali tidak menarik dan sulit dipahami oleh dewasa muda. Selain itu, dewasa muda tidak memiliki pengetahuan yang cukup untuk memilih diet yang aman dan sesuai dengan kebutuhan mereka, terlalu banyak mitos dan informasi keliru tentang diet yang diyakini sebagai kebenaran. Kurangnya edukasi yang tepat tentang diet yang aman dan berkelanjutan menjadi masalah serius bagi kesehatan dan kesejahteraan dewasa muda. Perancangan media edukasi yang mudah dipahami sangatlah penting untuk membantu mereka

membuat pilihan diet yang sehat dan bertanggung jawab, serta membangun hubungan positif dengan makanan dan tubuh.

## **1.2 Permasalahan**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan, teridentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Tren diet ketat telah meningkat dalam beberapa tahun terakhir, terutama di kalangan dewasa muda. Tren ini dapat memicu perilaku diet yang tidak sehat tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjangnya.
2. Dapat disimpulkan juga bahwa banyak dewasa muda tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang prinsip-prinsip diet yang sehat dan aman. Ini menyebabkan praktik diet ketat yang salah berakibat pada berbagai dampak negatif seperti gangguan pola makan, malnutrisi, kekurangan gizi, depresi, gangguan hormon dan penurunan performa fisik
3. Kurangnya media edukasi yang menarik bagi dewasa muda. Media edukasi yang sering kali tidak disesuaikan dengan preferensi dan gaya belajar dewasa muda, sehingga pesan penting tentang bahaya diet ketat tidak tersampaikan dengan efektif.

### **1.2.2 Rumusan Masalah**

Sesuai dengan identifikasi masalah, maka rumusan masalah pada perancangan ini adalah, Bagaimana merancang media edukasi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman tentang bahaya diet ketat dan mendorong perilaku diet yang aman pada dewasa muda?

## **1.3 Ruang Lingkup**

Agar perancangan tidak terlalu luas dan dapat terfokus, dilakukan pembatasan masalah sebagai berikut:

1. Apa?

Singkatnya, diet mengacu pada jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi secara teratur. Bukan hanya tentang menurunkan berat badan, tetapi juga tentang memberi nutrisi pada tubuh dengan nutrisi yang dibutuhkan agar dapat berfungsi dengan baik. Perancangan media edukasi terkait pemahaman tentang perilaku diet ketat yang salah pada dewasa muda dirasa akan membantu para dewasa muda untuk bisa menerapkan gaya hidup yang lebih sehat.

## 2. Siapa?

Perancangan media edukasi ini ditujukan untuk dewasa muda di Kota Bandung maupun luar Kota Bandung antara usia 18-27 tahun.

## 3. Dimana?

Perancangan akan dilakukan di Kota Bandung

## 4. Kapan?

Perancangan, pengumpulan data dan analisis data akan dilakukan dari bulan Maret sampai bulan Agustus 2024

## 5. Bagaimana?

Dengan membuat media edukasi yang tepat dan efektif untuk membantu dewasa muda memahami bahaya diet ketat. Media edukasi ini dapat memberikan solusi untuk mengatasi permasalahan diet ketat yang salah dan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan generasi muda.

## 6. Mengapa?

Tren diet ketat yang tidak sehat dan berisiko tinggi marak di kalangan dewasa muda dan banyak informasi yang salah tentang diet ketat beredar di media sosial dan *influencer*, juga kurangnya edukasi tentang diet yang aman.

## **1.4 Tujuan Perancangan**

Merancang media edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, mendorong perilaku diet sehat dan meningkatkan kualitas hidup generasi muda menyesuaikan target *audiens*, media edukasi yang kreatif dan modern agar mudah dipahami dan menarik minat generasi muda.

## **1.5 Metode Pengumpulan**

Metode yang digunakan pada perancangan ini adalah metode kualitatif. Metode kualitatif menurut Sugiyono (2013) digunakan untuk mendapatkan data mendalam dan data pasti, yang merupakan suatu nilai di balik data yang tampak dengan lebih menekankan pada pemahaman makna dan mengonstruksi fenomena. Berikut adalah metode pengumpulan data yang dilakukan :

### **1.5.2 Wawancara**

Wawancara merupakan metode interaksi langsung dengan subjek untuk mendapatkan informasi. Wawancara adalah proses pengumpulan data yang melibatkan tanya jawab antara peneliti dan responden (Creswell, 2017). Pada metode penelitian ini dilakukan wawancara dengan ahli kesehatan yaitu Ibu Yanti Widiastuti, Amd.Keb. dan selaku dewasa muda yang pernah menjalani diet ketat yaitu Marissa Puspitasari.

### **1.5.3 Studi Pustaka**

Studi Pustaka menurut Sugiyono (2016:291) dalam Yoyo Zakaria Ansori (2019), terkait dengan studi teoritis dan referensi lain yang berkaitan dengan nilai, budaya, dan norma yang berkembang dalam lingkungan sosial yang diteliti. Studi pustaka juga penting karena penelitian ini tidak akan lepas dari literatur ilmiah, data yang dikumpulkan berasal literatur lain, seperti buku, jurnal, artikel, dan penelitian sebelumnya.

### **1.5.4 Kuesioner**

Menurut Sugiyono (2017:142) dalam N Dian (2020) angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Melakukan penyebaran kuesioner kepada dewasa muda terkait pengetahuan tentang diet ketat dan pilihan media edukasi yang tepat.

## **1.6 Metode Analisis Data**

Menurut Bogdan dalam Hardani, dkk (2020: 161-162) analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari catatan lapangan, wawancara, dan sumber lainnya agar data dan hasilnya mudah dipahami dan dikomunikasikan.

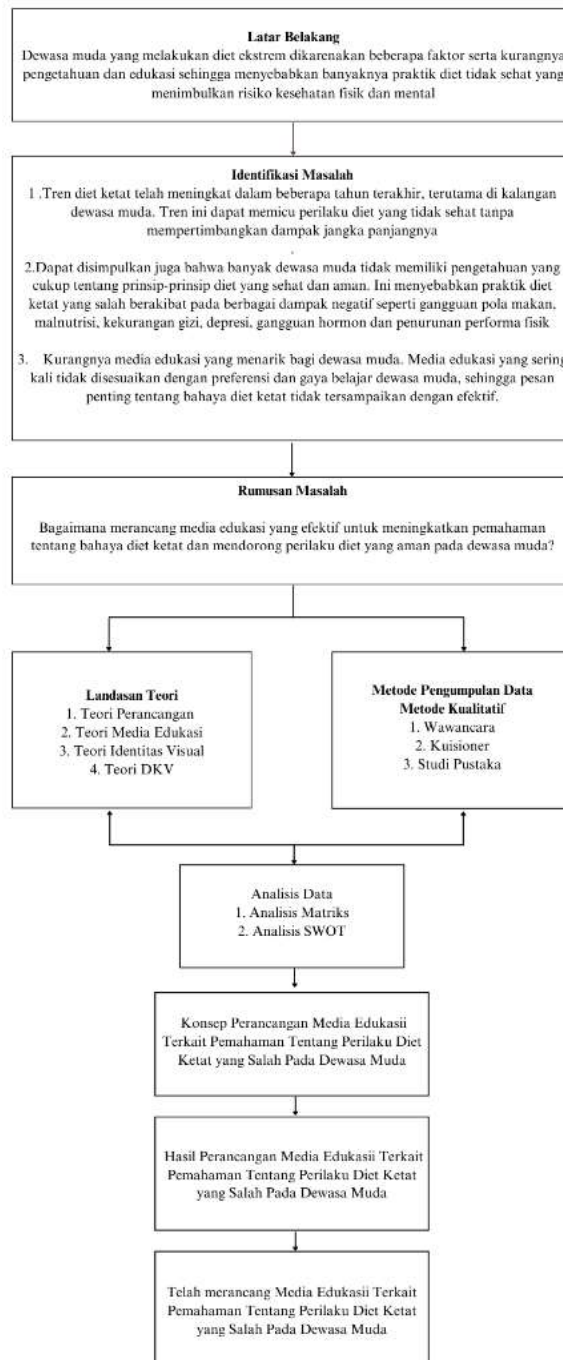
### **1.6.1 Analisis Matriks**

Menurut Soewardikoen (2019) analisis matriks adalah teknik analisis yang mengorganisasikan data dalam bentuk matriks atau tabel untuk membuatnya lebih mudah dipahami dan digunakan saat membuat keputusan. Membuat perbandingan antara objek visual yang dilihat dan diamati untuk menentukan perbedaan sebagai tolak ukur.

### **1.6.2 Analisis SWOT**

Analisis SWOT adalah metode perencanaan strategis yang digunakan untuk mengevaluasi kekuatan (*strengths*), kelemahan (*weaknesses*), peluang (*opportunities*), dan ancaman (*threats*) dalam suatu perusahaan atau spekulasi bisnis. Zhahra yusra, dkk. (2021)

## 1.7 Kerangka Perancangan



Gambar 1.1 Kerangka Perancangan

Sumber: Hasna Adilla Rahmadanti, 2024

## **1.8 Sistematika Penulisan**

### **1. Bab I Pendahuluan**

Pada Bab ini menjelaskan latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, ruang lingkup, tujuan perancangan, metode pengumpulan data, metode analisis data dan kerangka pemikiran laporan perancangan.

### **2. Bab II Landasan Teori**

Pada bab ini berisi teori-teori yang relevan dengan topik permasalahan untuk menganalisis data-data yang didapat.

### **3. Bab III Data dan Analisis Data**

Pada bab ini akan menjelaskan mengenai data dan analisis masalah sesuai dengan permasalahan dan kerangka perancangan.

### **4. Bab IV Konsep dan Hasil Perancangan**

Pada bab ini akan membahas konsep dan hasil perancangan media edukasi terkait pemahaman tentang perilaku diet ketat yang salah pada dewasa muda.

### **5. Bab V Penutup**

Pada bab ini berisi kesimpulan dari hasil perancangan dan saran, masukan serta solusi dari hasil perancangan.