

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Syahputra et al. (2021) menjelaskan bahwa *acne vulgaris* merupakan penyakit kulit yang umum terjadi di Indonesia sekitar 85% hingga 100% selama hidup seseorang. *Acne vulgaris* merupakan penyakit peradangan kronis pada folikel sebacea yang menahun dan ditandai dengan adanya komedo, papul, pustul, dan nodul yang terjadi akibat gangguan produksi kelenjar minyak yang berlebihan sehingga mengakibatkan penyumbatan pada saluran folikel rambut dan pori-pori kulit (hlm. 76).

Menurut Cunliffe dalam Putra (2020:1) memaparkan bahwa *acne vulgaris* umumnya diderita oleh remaja dimulai dari pubertas 13-19 tahun dengan puncak tingkat keparahan pada usia 17-21 tahun. Salah satu penyebab utama *acne vulgaris* adalah peningkatan hormon androgen yang berlebihan, hormon androgen merupakan hormon yang paling penting dalam mengatur produksi minyak. Peningkatan pada androgen dapat merangsang produksi minyak dan pembentukan jerawat (Elsaie, 2016:242). Peningkatan androgen disebabkan oleh asupan makanan yang mengandung glikemik tinggi, karbohidrat olahan, lemak jenuh dan trans, serta produk susu (Passeron et al., 2020, hlm. 15). Baldwin & Tan (2021) mengatakan bahwa makanan yang mengandung protein hewani dapat mengaktifkan hormon androgen yang mendorong produksi minyak berlebih sehingga dapat mengakibatkan pertumbuhan *acne vulgaris*.

Meskipun *acne vulgaris* tidak menimbulkan fatalitas, tetapi hal ini cukup merisaukan karena berhubungan dengan menurunnya kepercayaan diri akibat berkurangnya keindahan pada wajah penderita (Efendi, 2008). Menurut Saragih (2016), penyakit kulit memiliki imbas yang besar bagi para remaja baik secara fisik maupun psikologi yang dapat menyebabkan stres, kecemasan dan depresi. Wajah yang berjerawat akan berpengaruh pada perkembangan psikososial, dan bila dibiarkan seseorang akan berpotensi untuk mengalami degradasi psikologis dan

cenderung menarik diri dari kehidupan sosial sehingga tidak dapat memaksimalkan masa remaja akhirnya (Sampelan et al., 2017:2).

Seringkali penderita *acne vulgaris* kurang menyeimbangi asupan makanan dengan penggunaan produk skincare yang cukup mahal, hal ini memberikan hasil yang sementara. Berdasarkan pemaparan McDougall dalam Nelson & Nelson (2018), mempertahankan kulit yang sehat dan bebas jerawat membutuhkan lebih dari sekedar menggunakan tablet dan produk kecantikan yang tepat, karena kulit yang sehat tidak dapat ada tanpa tubuh yang sehat. (McDougall & McDougall, 2016). Menurut McDougall, obat-obatan tidak benar-benar menyembuhkan, melainkan hanya menutupi gejala. Selama 33 tahun menjalani praktik pada pasien, hanya ada satu hal yang secara konsisten menyembuhkan mereka, yaitu mengganti pola makan, termasuk masalah jerawat.

Penjelasan Gary dan Rogers (1995) mengenai manfaat buku adalah untuk pengembangan diri, dapat mengetahui berita actual dan dapat diaplikasikan sehari-hari, sedangkan penelitian oleh LaClaire (2008), membuktikan aktivitas *journaling* dan menulis dapat mengurangi kecemasan, kondisi medis dan gejala fisik pada wanita. Berdasarkan dari pemaparan fenomena dan hasil data, perancang merencanakan sebuah solusi dengan memanfaatkan bidang Desain Komunikasi Visual berupa buku informasi yang memiliki fitur *guided journal* yang ditujukan kepada penderita *acne vulgaris* berusia remaja 15-21 tahun dengan menggunakan metode diet *plant-based*.

1.2 Rumusan Masalah

Hasil dari pemaparan fenomena dan data yang telah diperoleh, dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana cara merancang buku *guided journal* mengenai diet *plant-based* untuk mengatasi *acne vulgaris*?

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah dibagi menjadi tiga bagian, antara lain adalah demografis, geografis dan psikografis. Jenis kelamin wanita diutamakan berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan psikiater, wanita cenderung lebih sering

menganggap dirinya buruk bila ada kekurangan fisik, yang bila dibiarkan dapat mengakibatkan gangguan mental *Body Dysmorphic Disorder* (BDD), dimana penderita akan merasakan cemas berlebihan terhadap kekurangan dari penampilan fisik. Sjam memaparkan bahwa gangguan mental BDD mayoritas didominasi oleh perempuan usia 15 sampai 30 tahun (Sjam, komunikasi pribadi, 17 Februari, 2022).

1) Demografis

Usia : 15-21 tahun

Jenis Kelamin : Wanita (Primer)
Pria (Sekunder)

Pendidikan : SMA-S1

Status Ekonomi : Berdasarkan data PERPI (2018), penulis mengangkat tiga status ekonomi berdasarkan pendapatannya perbulan, yakni SES A2 (Rentang pendapatan sebesar Rp.7.000.000 sampai dengan Rp. 11.000.000), SES A3 (Rentang pendapatan sebesar Rp.4.250.000 sampai dengan Rp. 7.000.000), SES B (Rentang pendapatan sebesar Rp.2.800.000 sampai dengan Rp. 4.250.000). Hal ini didasari oleh teori mengenai hierarki kebutuhan Maslow dimana tingkat keempat yaitu kebutuhan akan penghargaan yang meliputi kepercayaan diri yang didapat salah satunya dengan penampilan yang menarik. Ketika kebutuhan tingkat pertama (fisiologis), tingkat kedua (rasa aman) dan tingkat ketiga (kasih sayang) telah terpenuhi, manusia khususnya wanita akan mengupayakan segala cara untuk terlihat menarik sehingga dapat memenuhi kebutuhan tingkat keempat (McLeod, 2020). Berdasarkan kuisioner yang telah disebar, sebanyak 80 dari 100 penderita merasa dirinya tidak menarik dengan adanya *acne vulgaris* sehingga 90 dari 100 penderita memiliki kepercayaan rendah akibat penampilan yang disebabkan oleh *acne vulgaris*.

2) Geografis

Kota : DKI Jakarta (Data diperoleh dari tingkat *The Most Stressful Cities Index* (2021) Jakarta memasuki peringkat 9 kota paling stress di dunia dinilai dari sistem pemerintahan, ekonomi, keadaan kota

dan kesehatan. Hal ini sejalan dengan penjelasan Florida Dermatology and Skin Cancer Centers mengenai faktor pemicu *acne vulgaris* yang menahun salah satunya adalah stres yang mengakibatkan pelepasan hormon kortisol dan aktivasi hormon androgen sehingga mendorong produksi minyak yang membentuk jerawat (*How Stress Affects Your Skin*, 2020).

3) Psikografis

Psikografis dari *target market* adalah penderita *acne vulgaris* yang ingin mengatasi jerawat melalui perubahan pola makan yang sehat ketika produk dan obat tidak menunjukkan perubahan.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan Tugas Akhir adalah untuk merancang buku *guided journal* mengenai diet *plant-based* untuk mengatasi *acne vulgaris*.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat perancangan Tugas Akhir ini dibagi menjadi beberapa manfaat antara lain:

1) Penulis

Penulis dapat menerapkan dan mengimplementasikan ilmu yang telah diimbun selama tujuh semester di program studi Desain Komunikasi Visual, khususnya mengenai media informasi sehingga penulis dapat menyusun Tugas Akhir dengan judul “Perancangan *Guided Journal* mengenai Diet *Plant-Based* untuk Mengatasi *Acne Vulgaris*”

2) Orang Lain

Perancangan Tugas Akhir diharapkan dapat memberikan informasi kepada target audiens seputar diet *plant-based* dalam mengatasi *acne vulgaris*.

3) Universitas Multimedia Nusantara

Perancangan diharapkan dapat menjadi pembelajaran untuk referensi mahasiswa yang akan menyusun Tugas Akhir.