

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kesehatan merupakan hal yang penting dalam menjalani kehidupan sehingga kondisi kesehatan harus dijaga. Namun masih banyak masyarakat Indonesia yang belum menyadari pentingnya menjaga kondisi kesehatan tersebut. Kondisi ini dapat dilihat dari data hasil RISKESDAS tahun 2018 (Riset Kesehatan Dasar) yang dikeluarkan oleh pemerintah setiap lima tahun sekali, menunjukkan adanya kenaikan berbagai kasus penyakit, salah satunya kasus PTM (penyakit tidak menular) dari tahun ke tahun. Salah satu faktor yang beresiko PTM adalah kondisi penumpukkan lemak berlebih.

Seringkali masyarakat mengaitkan penumpukkan dan kelebihan lemak tubuh dengan kondisi medis obesitas sehingga bagi mereka yang sudah memiliki berat badan yang ideal merasa bahwa mereka baik-baik saja. Hal ini diperkuat dari hasil wawancara penulis dengan dokter gizi klinis, dr. Metta Satyani dan dr. Dermawan C. Nadea menyatakan bahwa stigma “memiliki berat badan ideal itu sehat” masih banyak di masyarakat sehingga mereka tidak peduli untuk menjaga pola hidup mereka. Padahal dengan memiliki berat badan ideal atau IMT (Indeks Massa Tubuh) normal, tidak menjamin kondisi tubuh yang sehat apalagi bagi mereka yang memiliki gaya hidup tidak terjaga dapat beresiko mengalami sebuah kondisi tubuh yang disebut dengan *normal weight obesity* atau *skinny fat*.

*Skinny fat* atau *normal weight obesity* adalah kondisi tubuh seseorang dengan IMT (Indeks Massa Tubuh) normal namun memiliki persentase lemak yang tinggi di dalam tubuhnya. Kondisi ini banyak dialami khususnya oleh orang Asia, namun sulit untuk dideteksi (Kapoor, Furler, Paul, Thomas, & Oldenburg, 2019) karena lemak yang menumpuk adalah lemak organ dalam (*visceral fat*), sehingga banyak masyarakat yang tidak sadar akan kondisi ini khususnya di Indonesia. Salah satu riset kesehatan dalam program Dinas Kesehatan kota Bogor dan Institut Pertanian Bogor yang dilakukan pada tahun 2022, sebagian besar

subjek dengan IMT (Indeks Massa Tubuh) normal namun mengalami penumpukan lemak berlebih yang dapat terus berkembang seiring bertambahnya usia (Navratilova & Kuswidiarani, 2022). Kondisi ini menunjukkan kurangnya kerja metabolisme tubuh sehingga jika dibiarkan dapat meningkatkan resiko untuk mengalami sindrom metabolik, disfungsi kardiometabolik, dan bahkan dapat meningkatkan resiko kematian (Oliveros, Somers, Sochor, Goel, & Lopez-Jimenez, The concept of normal weight obesity, 2014). Dr. Metta menambahkan bahwa kasus ini terjadi secara umum di Indonesia, namun tidak disadari sebagai kondisi yang membahayakan kesehatan.

Berdasarkan survei dan wawancara yang telah penulis lakukan, kesadaran akan kondisi *skinny fat* ini masih sangat rendah di Indonesia, padahal sudah terdapat banyak kasus mengenai kondisi *skinny fat* di Indonesia dan banyak masyarakat yang beresiko dikategorikan kondisi *skinny fat*. Hal ini dapat diakibatkan dari kurangnya kesadaran mengenai istilah "*skinny fat*". Berdasarkan observasi penulis pun, kampanye mengenai *skinny fat* untuk Indonesia masih sangat kurang sehingga, akibat dari ketidaktahuan kondisi ini membuat masyarakat merasa bahwa kondisi tubuh mereka baik-baik saja dan mereka merasa bebas untuk tidak menjaga pola makan dan olahraga.

Oleh karena itu, penulis bermaksud membuat sebuah perancangan kampanye pencegahan *skinny fat* yang ditujukan pada remaja usia 18-26 tahun. Penulis berharap dengan adanya kampanye ini, istilah "*skinny fat*" bisa dikenal di masyarakat Indonesia secepatnya sehingga mereka dapat berupaya untuk melakukan pencegahan terhadap kondisi ini, sehingga stigma "kurus atau memiliki berat badan ideal itu sehat" bisa dipertimbangkan lagi dan masyarakat dapat sadar dan berusaha untuk melakukan memperbaiki kondisi tubuh mereka menjadi lebih baik.

## 1.2 Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang di atas, penulis mendapati rumusan masalah sebagai berikut:

- 1) Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai informasi kondisi tubuh *skinny fat* di Indonesia
- 2) Kondisi *skinny fat* memiliki resiko penyakit kronis dan kardiovaskular yang tinggi.
- 3) Kampanye visual mengenai *skinny fat* untuk target remaja Indonesia masih kurang.

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka penulis mengajukan perancangan media dengan pertanyaan penelitian:

Bagaimana perancangan kampanye pencegahan *skinny fat* sejak remaja usia 18-24 tahun?

### 1.3 Batasan Masalah

- 1) Demografis :
  - a) Jenis Kelamin : Laki-laki dan Perempuan

Berdasarkan wawancara dan *secondary research*, baik laki-laki maupun perempuan memiliki peluang yang sama memasuki kondisi *skinny fat*.

- b) Usia : 18 tahun – 25 tahun

Berdasarkan wawancara dengan dr. Dermawan C. Nadea spGK, selaku dokter gizi klinis, target usia dari perancangan ini adalah remaja dewasa usia 18 – 25 tahun karena pada saat itulah remaja sudah dapat memilih makanan sendiri. Juga masa tersebut adalah masa remaja berkuliah hingga bekerja, sehingga bagi usia ini yang bertempat tinggal di perkotaan memiliki *sedentary lifestyle* yang tinggi.

- c) Tingkat Pendidikan : SMA – Sarjana

Berdasarkan wawancara dengan dr. Metta Satyani spGK, selaku dokter gizi klinis, SMA – Sarjana sudah cukup dewasa untuk bisa *open minded* terhadap masalah yang ada.

d) SES : B (Menengah) – A (Atas)

Karena *sedentary life* dan kurangnya aktivitas fisik kerap dialami oleh SES B ke atas khususnya di daerah perkotaan. Banyak yang bekerja di kantor, di rumah, dan sebagainya. Juga untuk solusi, pengaturan pola makan sehat lebih mudah diterapkan pada SES B ke atas karena untuk memenuhi asupan gizi perhari membutuhkan usaha dan harga makanan sehat relatif memiliki tidak murah.

2) Geografis : Daerah Jabodetabek

Karena di daerah perkotaan besar khususnya Jabodetabek, terdapat banyak *restaurant junk food*, makanan dan minuman tinggi gula, makanan berminyak, dan berlemak tinggi. Daerah Jabodetabek juga memiliki kecenderungan *sedentary life* yang tinggi sehingga tingkat aktivitas fisik menjadi rendah seperti pekerja kantoran, pekerjaan yang bisa dilakukan di rumah, terlalu sering duduk, bermain *gadget*, rebahan, dan lain sebagainya.

3) Psikografis :

- a) Masyarakat yang tidak mengetahui adanya kondisi *skinny fat*.
- b) Masyarakat yang memiliki pemikiran bahwa ketika tubuh tidak gemuk, mereka tidak perlu menjaga gaya hidup, tidak memikirkan pola makan sehat, dan jarang olah raga.
- c) Masyarakat yang memegang stigma kurus ataupun memiliki berat badan ideal itu sehat dan aman dari penyakit.

#### 1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dari tugas akhir penulis adalah dapat merancang sebuah kampanye untuk remaja usia 18-24 tahun agar dapat mengenal pencegahan *skinny fat*.

## 1.5 Manfaat Tugas Akhir

### 1) Bagi Penulis

Penulis dapat menyelesaikan perancangan tugas akhir dengan judul “Perancangan kampanye Pencegahan *Skinny Fat* sejak remaja usai 18-24 tahun”. Dengan adanya perancangan ini, penulis belajar banyak mengenai cara menulis karya ilmiah. Selama pengerjaannya, penulis juga mempelajari Kembali cara merancang sebuah media informasi dengan prinsip desain yang baik, juga belajar untuk menyampaikan sebuah kampanye yaitu pencegahan *skinny fat* kepada masyarakat. Penulis dapat belajar untuk mendesain dengan mengutamakan kebutuhan target audien selama perancangan.

### 2) Bagi Pembaca

Tugas akhir berupa laporan dapat menjadi contoh dan referensi untuk topik *skinny fat*. Pembaca juga dapat memahami bagaimana proses perancangan sebuah kampanye mulai dari pengumpulan data, proses berpikir dan berkreasi, juga proses implementasi. Pembaca juga dapat mengetahui apa itu *skinny fat* dan resikonya jika tidak ditangani.

### 3) Bagi Universitas

Hasil perancangan kampanye yang dibuat oleh penulis dapat menjadi referensi bagi mahasiswa lain dalam membuat sebuah perancangan kampanye pada laporan berbasis karya ilmiah.

