

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN DAN PERANCANGAN

3.1 Metodologi Penelitian

Menurut Sugiyono (2013), metode penelitian dapat diartikan cara ilmiah yang bertujuan untuk memperoleh data untuk fungsi dan tujuan tertentu. Di dalam bukunya ditulis bahwa terdapat tiga hal yang harus diperhatikan untuk memenuhi kualifikasi cara ilmiah yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Rasional yang berarti cara penelitian dilakukan dengan masuk akal, empiris yang berarti cara penelitian dapat dilakukan dan diamati oleh indera manusia, dan sistematis yang berarti proses penelitian dilakukan dengan langkah-langkah yang logis. Penulis menggunakan metode kualitatif dan kuantitatif pada pengumpulan data tugas akhir ini.

3.1.1 Metode Kualitatif

Metode kualitatif dapat disebut sebagai metode yang tidak terpolakan dikarenakan dapat terjadi secara natural (Sugiyono, 2013). Pengumpulan data dengan metode kualitatif dibutuhkan untuk mendapatkan data kualitatif yang memiliki dua macam, yaitu kualitatif empiris dan kualitatif bermakna. Kualitatif empiris berarti data yang didapatkan adalah data sebagai mana adanya tanpa diberi makna sedangkan kualitatif bermakna dapat diartikan sebagai data yang ada tanpa memandang fakta.

Metode kualitatif dapat memberikan data-data yang bermakna dan sesuai dengan apa yang terjadi di lapangan. Untuk pengumpulan data dengan metode kualitatif, penulis melakukan wawancara dan FGD (*Focus Group Discussion*). Metode kualitatif ini dilakukan penulis untuk mendapatkan informasi dan agar dapat lebih memahami mengenai topik *skinny fat* khususnya di Indonesia.

3.1.1.1 Wawancara

Wawancara merupakan salah satu metode yang digunakan dalam pengambilan data kualitatif. Menurut Larry Cristensen (dikutip dari Sugiyono, 2004, hlm. 224), wawancara adalah bentuk pengumpulan data yang dilakukan oleh pewawancara dengan cara mengajukan pertanyaan kepada yang diwawancara (narasumber). Wawancara dilakukan dengan tujuan untuk pengambilan data dari lingkup yang lebih kecil sehingga dapat memperdalam studi dari suatu masalah (Sugiyono 2004, hlm. 224). Penulis telah melakukan wawancara kepada beberapa dokter spesialis gizi klinis yang bertujuan untuk memperdalam pemahaman penulis terhadap topik “*skinny fat*”.

1) Wawancara dengan dr. Metta Saryani spGK

Penulis telah melakukan wawancara yang dilakukan pada Minggu, 26 Februari 2023 dengan dr. Metta Satyani spGK yang dilakukan dari pukul 14.00 hingga pukul 15.00 sore. Wawancara dilakukan secara langsung, berlokasi di Alam Sutera.



Gambar 3. 1 Wawancara dengan dr. Metta Satyani spGK

dr. Metta Satyani spGK merupakan dokter spesialis gizi klinis. Beliau mengambil Pendidikan dokter umum di Fakultas Kedokteran Atma Jaya dan lulus pada tahun 2016. Setahun kemudian melanjutkan pendidikan spesialisasi gizi klinis di Universitas Indonesia. Saat ini dr. Metta bekerja di Siloam

Agora Cempaka Putih, di klinik La Lumiere Aesthetics di Kuningan, dan di Miracle Healthy Mom and Kids. dr. Metta telah bekerja di bidang dokter gizi klinik selama 2 tahun hingga saat ini.

dr. Metta menyatakan bahwa masih banyak masyarakat Indonesia masih banyak yang tidak mengetahui istilah *skinny fat* dan juga yang belum mengetahui bahwa memiliki berat badan ideal bisa memiliki kadar lemak yang tinggi di dalam tubuhnya. Untuk mendapatkan data jurnal mengenai kondisi ini di Indonesia masih belum banyak, namun terdapat satu jurnal yang berjudul “Fenomena TOFI (thin-outside-fat-inside) pada Pengunjung Mobil Layanan Konsultasi Keshata dan Keluarga di Kota Bogor” yang dapat dijadikan contoh kasus nyata dari *skinny fat* ini. Menurut jurnal tersebut, terdapat 3400 subjek penelitian dan ditemukan sekitar 50% subjek dengan berat badan normal namun memiliki kadar lemak yang tinggi.

Stigma mengenai kurus atau memiliki berat badan ideal itu sehat sedangkan orang yang gemuk tidak sehat masih banyak beredar. Dari observasi dr. Metta sendiri, masih banyak pasien-pasien yang kaget ketika dijelaskan bahwa mereka memiliki lemak yang tinggi padahal memiliki berat badan yang ideal. Berat badan ideal dengan kadar lemak yang tinggi atau *skinny fat* dengan obesitas, keduanya memiliki resiko kesehatan yang berbahaya karena tumpukkan lemak yang berada pada organ dalam (*visceral fat*).

Kasus *skinny fat* ini sebenarnya sudah menjadi concern di dunia. Terdapat beberapa kasus sebagai contoh penelitian di Malaysia pada tahun 2015, terdapat 7000 subjek wanita usia sekitar 40 tahun. Terdapat sekitar 20% dari subjek penelitian memiliki berat badan yang normal namun memiliki lemak tubuh

yang tinggi, pada penelitian tersebut menggunakan ukuran di atas 28% lemak pada wanita. dr. Metta juga menjelaskan bahwa penelitian tersebut bisa dijadikan contoh karena rata-rata persentase orang yang mengalami kondisi *skinny fat* kurang lebih sekitar 20% dari populasi.

Menurut dr. Metta, *skinny fat* dapat didefinisikan sebagai berat badan seseorang yang memiliki IMT (Indeks Massa Tubuh) normal namun memiliki persentase lemak tubuh yang tinggi. Asia menggunakan standar IMT ideal antara 18,5–22,9. Untuk standar persentase lemak tubuh memiliki standar yang berbeda-beda. American Association of Clinical Endocrinology menetapkan persentase lemak berlebihan pada pria jika di atas 25% dan wanita jika di atas 35%, sedangkan pada American College of Sports menggunakan standar kadar lemak normal antara 10%–22% pada pria dan 20%–32% pada wanita. dr. Metta menyarankan penulis untuk menggunakan standar yang sering digunakan untuk penelitian *skinny fat* atau dengan nama lain *normal weight obesity*.

Pemeriksaan kadar lemak tubuh ini bisa dilakukan dengan pemeriksaan komposisi tubuh karena dapat menunjukkan hasil persentase lemak, otot, cairan, massa tulang, dan komposisi tubuh lainnya. Pemeriksaan komposisi tubuh lainnya dapat dilakukan dengan pemeriksaan *imaging*, radiologi, DXA, MRI, CT scan, namun memiliki harga yang cukup mahal. Untuk harga yang lebih terjangkau, dapat menggunakan timbangan komposisi tubuh seperti Tanita, Omron, inBody, yang bisa ditemukan di rumah sakit, klinik, ataupun tempat *fitness*.

dr. Metta juga berpendapat bahwa kondisi *skinny fat* tidak bisa di nilai secara visual, karena orang dengan kondisi *skinny fat* akan terlihat ideal. Jika seseorang memiliki perut yang buncit, dapat beresiko mengalami kondisi *skinny fat* namun

untuk kondisi medis dibutuhkan pengecekan yang pasti yaitu dengan melihat IMT dan kadar lemak dalam tubuh.

dr. Metta menyatakan bahwa penyebab *skinny fat* memiliki kecenderungan jika orang tersebut sering mengonsumsi *junkfood*, makanan manis, jarang berolah raga, dan memiliki *sedentary lifestyle* yang tinggi. Masih banyak pula orang yang belum mengetahui kondisi *skinny fat* sehingga masih banyak yang berpikir bahwa ketika memiliki berat badan ideal, mereka merasa aman dari penyakit.

Menurut dr. Metta, *skinny fat* ini sudah harus diperhatikan oleh masyarakat sejak remaja karena dengan tingginya kadar lemak dalam tubuh dapat menimbulkan penyakit seperti penyakit jantung dan pembuluh darah. Lemak yang menempel di pembuluh darah dapat menimbulkan *plug*, lemak dalam tubuh juga dapat melepaskan peradangan yang dapat merusak pankreas, sensitifitas insulin yang dapat menyebabkan kencing manis, diabetes, dan efek jangka panjangnya adalah dapat menimbulkan kanker karena lemak. Lemak yang tinggi dapat merusak sel-sel di sekitarnya dan berubah menjadi sel ganas yang membahayakan kondisi tubuh.

dr. Metta juga mengatakan bahwa contoh nyata kasus di Indonesia adalah zaman ini penyakit seperti sakit jantung, darah tinggi, kencing manis, kanker, semakin lama menyerang anak muda dan tidak selalu berkaitan dengan kegemukkan. Hal ini dikarenakan dari tingginya *sedentary lifestyle* dan pola makan yang tidak dijaga. Adapun solusi yang tepat untuk mengatasi *skinny fat* adalah mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, memenuhi kebutuhan protein, berolahraga yang dikombinasikan antara kardio dan *strength training*. Kardio dapat dilakukan secara repetitif, misalkan dalam 30 menit, dibagi menjadi 3 bagian diselingi dengan istirahat. Pola olahraga

tersebut cocok untuk orang dengan kondisi tubuh *skinny fat* menurut dr. Metta.

Menurut dr. Metta, media informasi mengenai *skinny fat* lebih cocok untuk dirancang daripada kampanye karena masih banyak masyarakat Indonesia yang belum mengetahui adanya kondisi ini. Media yang cocok untuk penyebaran informasi ini adalah Instagram atau TikTok karena berkaitan dengan anak muda zaman sekarang. dr. Metta mengatakan bahwa daerah perkotaan merupakan sasaran yang tepat karena terdapat banyak makanan tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula, dan populasi terbesar untuk kondisi ini lebih banyak di perkotaan dengan *sedentary lifestyle* yang tinggi. Penyebaran informasi ini cocok untuk diberitakan pada usia remaja hingga dewasa muda sebagai bentuk pencegahan dari penyakit kronis yang dapat menyerang seseorang ketika tubuh memiliki kadar lemak yang tinggi. Untuk psikografis, dr. Metta berpendapat bahwa penyebaran informasi ini cocok bagi seseorang yang memiliki kepedulian terhadap kesehatannya tetapi dia belum mengenal kondisi *skinny fat* ini.

Definisi mengenai *skinny fat* dan penjelasan terhadap risikonya penting untuk disampaikan dalam media informasi ini. Menjelaskan resiko dari tinggi kadar lemak dalam tubuh juga penyakit yang dapat menyerang ketika tubuh memiliki kondisi yang tidak sehat. Media informasi juga dapat mengoreksi stigma mengenai tidak selamanya memiliki badan kurus ataupun ideal itu sehat. Informasi lain yang dapat ditambahkan juga mengenai kadar lemak darah yang lebih bagus, kadar kolesterol yang baik, sensitifitas insulin, dan resiko kencing manis juga dapat berkurang, sehingga dari perawatan tubuh dapat memberikan manfaat selain estetik juga sehat jangka panjang.

2) Wawancara dengan dr. Dermawan C. Nadea spGK

Penulis telah melakukan wawancara yang dilakukan pada Senin, 6 Maret 2023 dengan dr. Dermawan C. Nadea spGK yang dilakukan pada pukul 21.00 hingga pukul 23.00 malam. Wawancara dilakukan secara daring menggunakan *Google Meet*.



Gambar 3. 2 Wawancara dengan dr. Dermawan C. Nadea spGK

dr. Dermawan C. Nadea spGK merupakan dokter spesialis gizi klinik. Beliau lulus kedokteran tahun 1991 di Fakultas Kedokteran Universitas Indonsia dan lulus spesialis gizi klinik tahun 2004 di Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Saat ini dokter Dermawan bekerja di Rumah Sakit St. Carolus di Jakarta Pusat dan juga memiliki prakter pribadi di rumahnya.

Wawancara dimulai dari pertanyaan mengenai stigma yang beredar di masyarakat Indonesia. Menurut dr. Dermawan, stigma mengenai berat badan ideal itu sehat masih beredar di Indonesia, sehingga ketika seseorang memiliki berat badan ideal, mereka tidak memikirkan pola makan sehat dan jarang berolah raga. Faktanya, memiliki berat badan ideal tidak menjamin kondisi tubuh seseorang itu sehat. Untuk mengetahui klasifikasi berat badan seseorang, dapat menggunakan perhitungan IMT yang dikeluarkan oleh WHO.

Kemudian dr. Dermawan menjelaskan mengenai perhitungan IMT (Indeks Massa Tubuh). IMT dapat ditemukan dengan cara menghitung hasil dari berat badan dalam satuan

kilogram dibagi dengan tinggi badan dalam satuan meter kuadrat. Sebagai contoh, seseorang yang memiliki tinggi 160 cm dengan berat badan 60 kg. Maka IMT dapat dihitung menjadi 60 dibagi dengan 1,6 lalu dibagi lagi dengan 1,6 maka memiliki hasil 23,4. Hasil IMT 23,4 ini menunjukkan bahwa IMT dari orang tersebut masuk kategori ideal. dr. Dermawan juga menjelaskan ada dua rumus yang bisa dijadikan patokan untuk pengukuran IMT ini yaitu menurut WHO dan Asia Pasific. Untuk rumus WHO, IMT normal berada pada angka 18,5 – 24,9 sedangkan menurut Asia Pasific, IMT normal berada pada kisaran 18,5 – 22,9. dr. Dermawan mengatakan bahwa beliau lebih suka menggunakan klasifikasi yang dibentuk dari WHO karena kebanyakan masyarakat memiliki tinggi badan yang tidak begitu tinggi.

dr. Dermawan juga menjelaskan mengenai ukuran lingkaran pinggang dimana lingkaran pinggang yang ideal berada dibawah 90 cm pada laki-laki dan 80 cm pada perempuan. Di atas ukuran itu, seseorang dapat dikategorikan sebagai obesitas sentral, di mana orang tersebut memiliki penumpukkan lemak pada perut ataupun organ dalamnya (*visceral fat*). Dengan begitu, menurut dr. Dermawan *skinny fat* dapat dilihat dari resiko komorbiditasnya. Secara visual, orang yang terlihat kurus maupun ideal namun jika memiliki lingkaran pinggan yang berlebih atau mengalami obesitas sentral, dapat dikategorikan sebagai beresiko tinggi mengalami kondisi *skinny fat*. Jadi secara umumnya, *skinny fat* dapat diartikan sebagai orang yang kelihatan kurus tetapi memiliki perut yang buncit yang dapat menunjukkan adanya kadar lemak berlebih di dalam tubuh seseorang. dr. Dermawan juga menyatakan bahwa kadar lemak berlebih ini bukan hanya kadar lemak dalam tubuh melainkan dalam darah seperti contohnya kolestrol.

Beliau menjelaskan bahwa terdapat empat jenis kolesterol, yaitu kolesterol total, kolesterol HDL, kolesterol LDL, dan digliserida. Kolesterol total merupakan kolesterol keseluruhan, kolesterol HDL merupakan kolesterol baik, kolesterol LDL merupakan kolesterol jahat yang disebabkan oleh makanan daging hewani, dan kolesterol digliserida juga merupakan kolesterol jahat yang disebabkan dari konsumsi karbohidrat. dr. Dermawan menjelaskan bahwa kondisi *skinny fat* ini dapat dilihat jika seseorang memiliki kolesterol LDL dan digliserida yang tinggi yang dapat diartikan sebagai orang kurus yang memiliki kolesterol tinggi.

Skinny fat sendiri merupakan kondisi tubuh yang memiliki berat badan normal namun memiliki kadar lemak yang tinggi, di atas 20% pada pria dan 30% pada wanita. Kondisi ini juga menyebabkan tubuh seseorang rentan akan terkena penyakit seperti diabetes, penyakit jantung, batu empedu, dan penyakit lainnya. Menurut dr. Dermawan, kasus *skinny fat* ini memang banyak di Indonesia, namun sayangnya kasus ini belum terdata dengan baik, karena seringkali masyarakat fokus terhadap penyakit yang dialaminya tanpa memperhatikan kondisi sebelumnya. Padahal ada kemungkinan penyakit yang dialami oleh seseorang seperti diabetes, penyakit jantung, kolesterol, diawali oleh kondisi *skinny fat* ini. dr. Dermawan juga mengatakan bahwa pihak rumah sakit pun belum tentu mengukur lingkar pinggang pada pasiennya dan dokter juga lebih fokus kepada penanganan penyakit seseorang sehingga untuk pendataan kasus *skinny fat* sangat jarang. Menurut dr. Dermawan pun masih banyak masyarakat Indonesia yang belum mengetahui kondisi *skinny fat* ini, padahal terdapat banyak kasus di Indonesia.

Menurut dr. Dermawan, penyebaran informasi *skinny fat* ini lebih cocok pada daerah perkotaan yaitu sekitar Jabodetabek karena di daerah tersebut tersedia banyaknya *junk food*, minuman manis, makanan manis, dan tingginya *sedentary lifestyle*. Penyebaran informasi *skinny fat* juga bisa dimulai sejak remaja mulai dari 18 tahun ke atas karena pada saat itu kebanyakan remaja memiliki uang pemberian orang tua dan kebanyakan remaja yang sudah tidak diatur lagi pola makannya sehingga terciptalah kebebasan untuk memilih asupan makanan, dimana banyak sekali tersedianya *junk food*, minuman manis, dan makanan dengan gizi yang kurang sehat lainnya. dr. Dermawan berpendapat bahwa penyebaran informasi bisa ditujukan pada SES B ke atas dikarenakan mereka dapat menggunakan uangnya untuk membeli makanan sesuai dengan keinginan mereka. Target dari informasi ini juga dapat disampaikan kepada orang yang jalan melakukan *medical checkup*, apalagi jika orang tersebut memiliki *sedentary lifestyle* yang tinggi, jarang berolah raga, juga tidak memperhatikan asupan makanan seperti sering mengonsumsi *junkfood*, minuman bewarna, dan makanan yang mengandung tinggi gula dan lemak lainnya.

Dikarenakan masih banyak masyarakat Indonesia yang belum mengetahui kondisi *skinny fat*, maka pembuatan media informasi mengenai bahaya kondisi tubuh *skinny fat* ini merupakan perancangan yang cocok untuk dibuat.

3.1.1.2 Kesimpulan Wawancara

Berdasarkan wawancara yang sudah penulis lakukan terhadap dua dokter gizi klinis (dr. Metta Satyani spGK & dr. Dermawan C. Nadea spGK) penulis dapat menarik kesimpulan bahwa stigma memiliki berat badan ideal atau secara visual bentuk tubuh terlihat ideal memiliki kondisi tubuh yang sehat sehingga

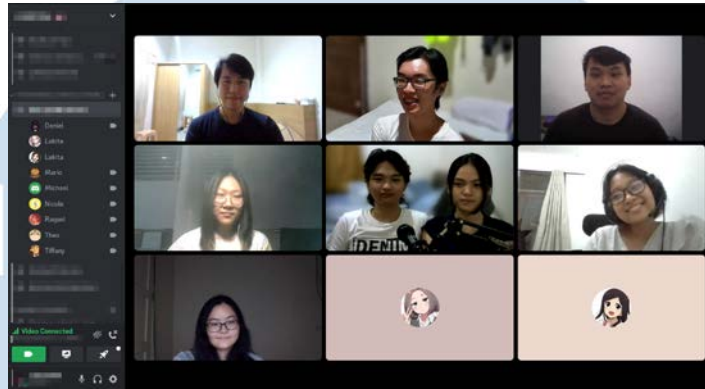
masih banyak masyarakat yang tidak menjaga pola makan dan jarang melakukan aktivitas olah raga akibat merasa bahwa tubuhnya sudah ideal. Memiliki berat tubuh ideal namun sering makan makanan manis, berminyak, *junkfood*, jarang berolah raga, dan memiliki *sedentary lifestyle* yang tinggi, dapat menyebabkan seseorang untuk beresiko tinggi mengalami *skinny fat* atau dengan bahasa medis *normal weight obesity* dimana seseorang memiliki berat tubuh yang ideal namun memiliki kadar lemak yang tinggi yang dapat menyebabkan tubuh rentan untuk terkena penyakit seperti penyakit jantung, diabetes, kolesterol, batu empedu, kencing manis, dan komorbiditas lainnya.

Cara untuk mengukur parameter *skinny fat* ini adalah dengan menghitung BMI juga menghitung kadar lemak. BMI dapat didapatkan dari perhitungan BMI yaitu berat dalam satuan kilogram dibagi dengan tinggi badan dalam satuan meter kuadrat. Hasilnya akan dicocokkan dengan parameter yang telah dibuat. Untuk WHO, BMI normal berada pada 18,5–24,9 sedangkan untuk parameter Asia Pasifik berada di kisaran 18,5–22,9. Untuk pengecekan lemak, sayangnya membutuhkan alat yang cukup mahal, yaitu timbangan komposisi tubuh, namun kita dapat menemukannya pada rumah sakit, klinik, atau tempat *fitness*. Cara lain yang dapat diukur untuk menentukan tinggi lemak adalah mengukur lingkar pinggang. Di atas 90 cm pada pria dan di atas 80 cm pada wanita dapat menunjukkan bahwa orang tersebut mengalami obesitas sentral, dengan kata lain terdapat penumpukkan kadar lemak pada bagian perut orang tersebut

3.1.1.3 Focused Group Discussion

Penulis melakukan *Focused Group Discussion* (FGD) pada hari Minggu, 19 Maret 2023 yang dilaksanakan mulai dari pukul

21.30 hingga selesai pada pukul 22.30 malam. FGD dilakukan menggunakan aplikasi Discord.



Gambar 3. 3 Dokumentasi *Focused Group Discussion*

FGD yang dilakukan oleh penulis memiliki peserta sebanyak 8 orang dengan mayoritas berdomisili di Tangerang. Semua peserta adalah mahasiswa dengan umur 19 hingga 21 tahun. Terdapat 5 peserta yang beresiko tinggi untuk masuk ke dalam kondisi tubuh *skinny fat*, sisa peserta memiliki kondisi tubuh ideal, *underweight*, dan *overweight*.

Penulis bertanya mengenai gaya hidup para peserta. Semua peserta memiliki *sedentary lifestyle* yang tinggi, yaitu lebih dari 5 jam setiap harinya. Kebanyakan dari mereka mengerjakan tugas, bekerja di rumah maupun di kantor dengan duduk seharian, santai seperti bermain *games*, media sosial, menonton, dan lain sebagainya.

Selanjutnya penulis bertanya kepada peserta apakah mereka pernah mendengar stigma “kurus itu sehat” dan peserta menjawab kalau kurus bisa dikaitkan dengan orang sakit yang kurus, namun jika stigma “memiliki berat badan ideal itu sehat”, seluruh peserta menyatakan pernah mendengarnya dan kebanyakan dari mereka mendengar dari media sosial dan internet.

Sebagian dari mereka masih memperdulikan apa yang mereka makan. Seperti misalnya mereka membatasi makan makanan

manis dalam waktu dekat, memvariasikan makanan, dan berusaha untuk membatasi makanan tinggi lemak agar menghindari kolesterol, dan memperhatikan waktu makan seperti diatas jam 6 tidak makan makanan berat, namun dari 8 peserta hanya 1 peserta yang memperhatikan kebutuhan kalori, sayur, dan protein per harinya.

Selanjutnya penulis bertanya mengenai kebiasaan berolah raga. Terdapat 2 peserta yang melakukan olah raga kardio yaitu *jogging* dan lari, dan 2 peserta yang melatih otot rangka mereka secara teratur, dan 4 orang lainnya tidak berolah raga. Kendala yang mereka alami adalah sibuk kuliah, kelelahan, malas, dan beberapa sudah memiliki niat untuk berolah raga namun kekurangan sarana prasarana, kurang teman, kurang motivasi, dan beberapa lebih memilih untuk melakukan hobinya setelah lelah mengerjakan tugas. Ada juga pendapat bahwa ketika sudah melakukan kegiatan fisik pada hari libur, ia sudah merasa berolah raga.

Selanjutnya penulis bertanya mengenai *skinny fat*, terdapat 1 orang yang pernah mendengar dan mengerti arti *skinny fat* dari internet. Penulis menjelaskan definisi singkat dari *skinny fat* dan seluruh peserta setuju bahwa *skinny fat* itu berbahaya bagi kesehatan. Peserta ingin mengetahui mengenai definisi dari *skinny fat*, parameter dan indikasi orang dapat dikategorikan sebagai *skinny fat*, dampaknya untuk kesehatan, dan solusi untuk mengatasi kondisi ini.

Media digital yang paling banyak digunakan oleh para peserta adalah *handphone* dan laptop maupun komputer. Media sosial yang paling banyak digunakan oleh peserta adalah Instagram dan Youtube.

3.1.1.4 Kesimpulan *Focused Group Discussion*

Berdasarkan hasil FGD, penulis mendapati bahwa target lebih memiliki tingkat *sedentary lifestyle* yang tinggi. Seluruhnya

adalah mahasiswa yang cenderung mengerjakan tugas dan berada di depan laptop sepanjang hari. Banyak dari mereka yang tidak memperhatikan gizi makanan dan hanya memakan apa pun yang mereka inginkan. Kebanyakan juga belum mementingkan olah raga dikarenakan alasan sibuk kuliah dan butuh istirahat setelah jam kuliah ataupun kerja.

Kebanyakan dari anggota FGD menyatakan bahwa sering menggunakan media *handphone* dan laptop. Media sosial yang paling banyak digunakan juga Instagram dan Youtube. Seluruh target penasaran dengan topik *skinny fat*, dan mempertanyakan apa itu *skinny fat* secara detail, penyebab, akibat, dan gejala, ciri-ciri dan parameter dari *skinny fat*.

3.1.2 Metode Kuantitatif

Menurut Sugiyono (2013) metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang diartikan untuk meneliti suatu populasi yang dianalisis secara kuantitatif yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang ditentukan. Metode kualitatif bersifat konkrit, obyektif, rasional, terukur, dan juga sistematis. Metode kuantitatif juga bisa disebut sebagai metode konfirmatif karena bertujuan untuk mengkonfirmasi suatu hipotesis. Data yang didapat dari metode ini berupa angka dan statistik.

Setelah penulis melakukan wawancara dengan dokter gizi klinis, penulis melanjutkan pengumpulan data dengan metode kuantitatif. Metode kuantitatif ini bertujuan untuk mendapatkan data dari sampel yang lebih luas secara umum.

3.1.2.1 Survei

Survei adalah salah satu metode penelitian kuantitatif. Kerlinger (dikutip dari Sugiyono, 1973) menyatakan bahwa penelitian survei mempelajari populasi dengan memilih dan mempelajari sampel yang dipilih dengan tujuan menemukan kejadian dan keterkaitan antara variabel sosiologis dan psikologis

(hlm. 80). Metode survei bertujuan untuk mendapatkan data di masa yang sudah lewat ataupun data saat ini mengenai keyakinan, pendapat, perilaku, yang digunakan untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan (Sugiyono, 2013, hlm. 81). Penulis menggunakan media *Google Form* untuk metode survei yang dibagikan secara daring melalui media sosial.

Cara menghitung sampel yang dibutuhkan dapat menggunakan rumus slovin yang menghitung sampel yang dicari (n), jumlah populasi (N), dan *margin error* (e).

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Gambar 3. 4 Rumus Slovin

Sumber:

https://blue.kumparan.com/image/upload/fl_progressive,fl_lossy,c_fill,q_auto:best,w_640/v1623840729/rk9c4ijwfxii4awazuns.png

Untuk menentukan jumlah sampel, jumlah populasi yang ada di Jabodetabek berdasarkan BPS jika di total seluruh daerah Jabodetabek kurang lebih ada pada angka 30 juta jiwa. Kemudian dibutuhkan *margin error* untuk mengukur peluang kesalahan yang penulis tetapkan sebesar 10%. Sehingga mendapat perhitungan

$$n = N / (1 + (N \times e^2)).$$

$$\text{Sample} = 30.000.000 \text{ jiwa.}$$

$$\text{Sample} = 30.000.000 / (1 + (30.000.000 \times 10\%^2))$$

$$\text{Sample} = 30.000.000 / (1 + (30.000.000 \times 0.01))$$

$$\text{Sample} = 30.000.000 / (1 + 300.000)$$

$$\text{Sample} = 30.000.000 / 300.001$$

$$\text{Sample} = 99,99966666777777$$

Untuk mendapatkan sampel yang tepat dibutuhkan minimal 100 sampel yang berlokasi di antara Jabodetabek.

3.1.2.2 Hasil Survei

Hasil survei yang telah diisi oleh 133 responden yang disebarakan secara daring melalui media sosial. Responden terdiri dari 64,7% perempuan dan 35,3% laki-laki dengan 97,7% berusia 18-24 tahun. Sebanyak 65,4% berdomisili di Tangerang dan 24,1% berdomisili di Jakarta. Pengeluaran per bulan didominasi pada *range* <Rp 2.500.000 sebanyak 57,9% dan Rp 2.500.000 – Rp 3.500.000 sebanyak 30,8% sehingga dapat disimpulkan bahwa responden didominasi oleh SES B. Selanjutnya survei ditujukan untuk pengumpulan data mengenai gaya hidup responden. Sebanyak 57,9% responden menyatakan bahwa mereka memedulikan pola makan.

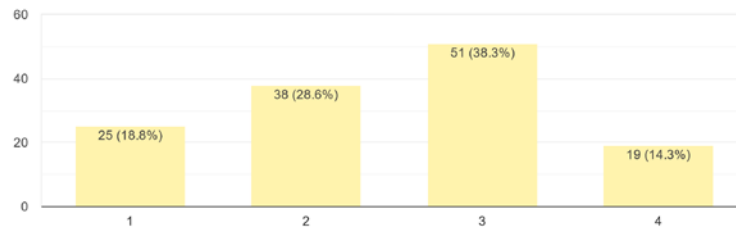


Gambar 3. 5 Grafik Gaya Kepedulian Pola Makan

Sebanyak 38,3% orang menyatakan sering dan 14,3% menyatakan sangat sering mengonsumsi makanan atau minuman yang mengandung kandungan gula yang tinggi.

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A

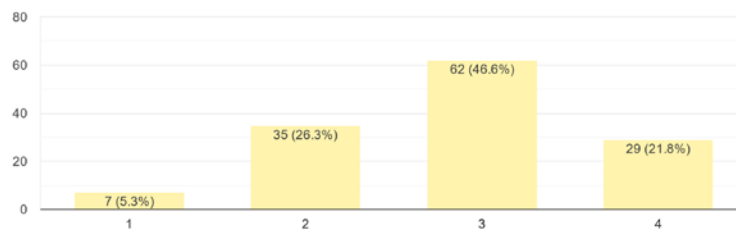
Apakah anda makan makanan / minum minuman manis (Cupcake, milkshake, milk tea, chocolate bar, dan makanan atau minuman yang mengandung tinggi gula)?
133 responses



Gambar 3. 6 Grafik Makan Manis

Sebanyak 46,6% responden menyatakan sering dan 21,8% sangat sering mengonsumsi makanan yang digoreng (*deepfried*).

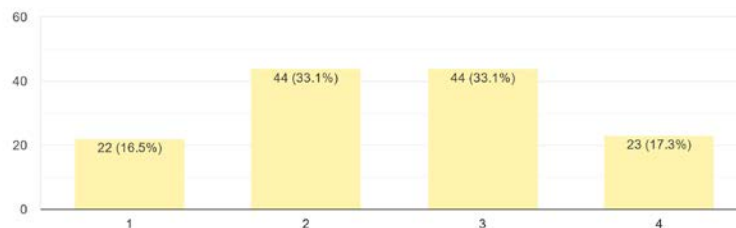
Apakah anda makan gorengan (deep fried chicken, gorengan, dan makanan deep fried lainnya)?
133 responses



Gambar 3. 7 Grafik Makan Gorengan

Sebanyak 33,1% menyatakan sering dan 17,3% menyatakan sangat sering jajan ataupun ngemil.

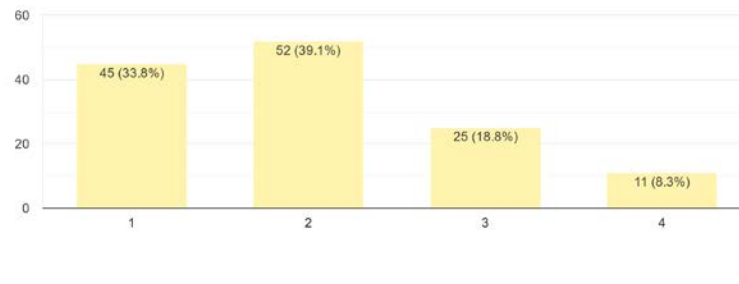
Apakah anda suka ngemil atau jajan (keripik kentang, biskuit, dan cemilan lain)?
133 responses



Gambar 3. 8 Grafik Kebiasaan Mengemil

Sebanyak 39,1% menyatakan bahwa mereka jarang dan 33,8% menyatakan bahwa mereka hampir tidak pernah melakukan olahraga ataupun *workout*.

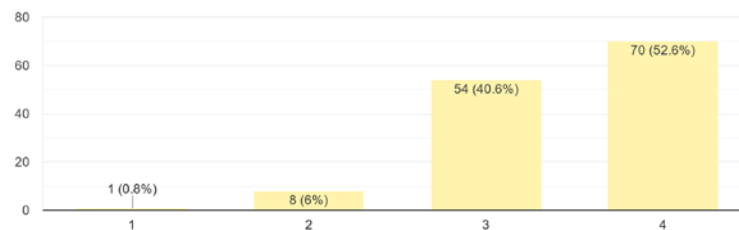
Apakah anda berolah raga / workout?
133 responses



Gambar 3. 9 Grafik Kebiasaan Berolah Raga

Sebanyak 40,6% menyatakan bahwa mereka sering dan 52,6% menyatakan bahwa setiap saat memiliki *sedentary lifestyle*.

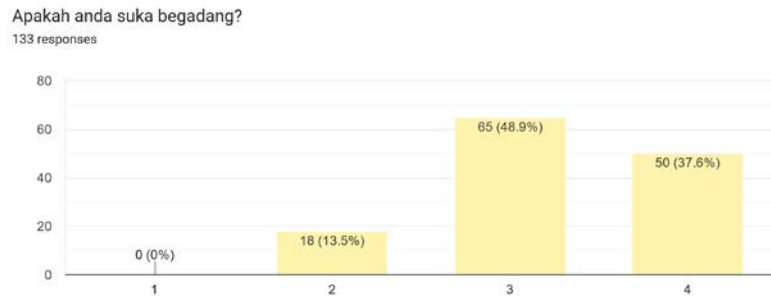
Apakah anda memiliki kebiasaan *sedentary lifestyle* yang tinggi? (rebahan sambil main gadget, duduk bermain pc/laptop/nonton, WFO, dan kegiatan lain)
133 responses



Gambar 3. 10 Grafik Kebiasaan *Sedentary Lifestyle*

Sebanyak 48,9% responden menyatakan bahwa mereka sering dan 37,6% menyatakan bahwa hampir setiap hari begadang.

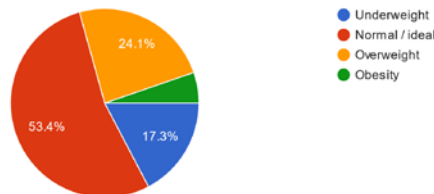
U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A



Gambar 3. 11 Grafik Kebiasaan Begadang

Dari hasil survei gaya hidup, dapat disimpulkan bahwa lebih dari setengah responden memiliki gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat. Sebanyak 53,4% responden memiliki IMT yang tergolong ideal, 24,1% memiliki IMT yang tergolong *overweight*, 17,3% memiliki IMT yang tergolong *underweight*, dan sebanyak 5,3% memiliki IMT yang tergolong *obesity*.

Apakah anda memiliki berat badan yang ideal? (jika kurang yakin bisa mencoba mengisi link di atas)
133 responses

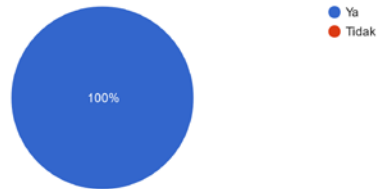


Gambar 3. 12 Grafik Berat Badan Ideal

Sebanyak 100% dari 133 responden pernah mendengar stigma mengenai “gemuk itu tidak sehat” ataupun sebaliknya “kurus atau memiliki berat badan ideal itu sehat”.

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

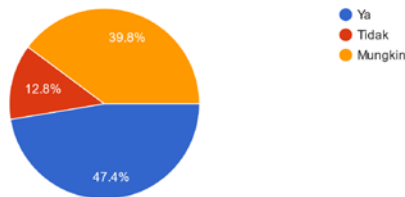
Apakah anda pernah mendengar stigma sosial seperti "gemuk itu tidak sehat" atau sebaliknya "kurus atau memiliki berat badan ideal itu sehat" ?
133 responses



Gambar 3. 13 Grafik Stigma

Sebanyak 47,4% responden setuju bahwa memiliki berat badan ideal itu sehat dan 39,8% menyatakan mungkin memiliki berat badan ideal itu sehat.

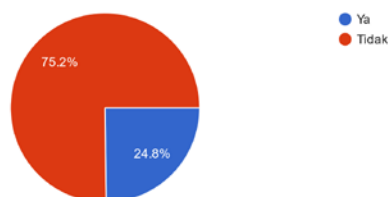
Apakah menurut anda memiliki berat badan ideal itu sehat?
133 responses



Gambar 3. 14 Grafik Berat Badan Ideal Sehat

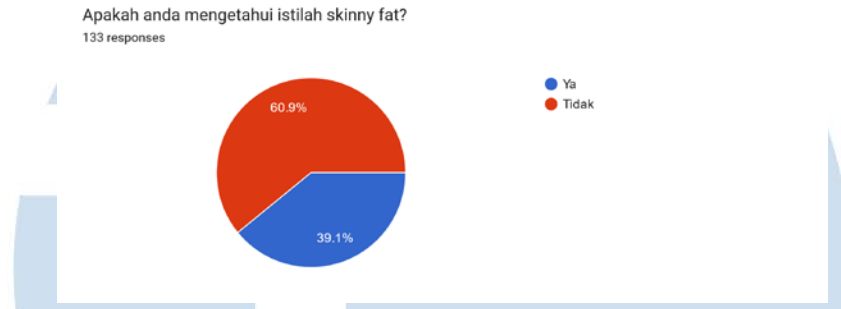
Sebanyak 24,8% responden masih setuju bahwa ketika seseorang memiliki berat badan ideal, orang tersebut bebas untuk memilih pola makan, jarang berolahraga, dan pola hidup tidak sehat lainnya.

Apakah anda merasa ketika memiliki berat tubuh ideal, anda bebas memilih pola makan, jarang olah raga, pola hidup yang tidak sehat lainnya?
133 responses



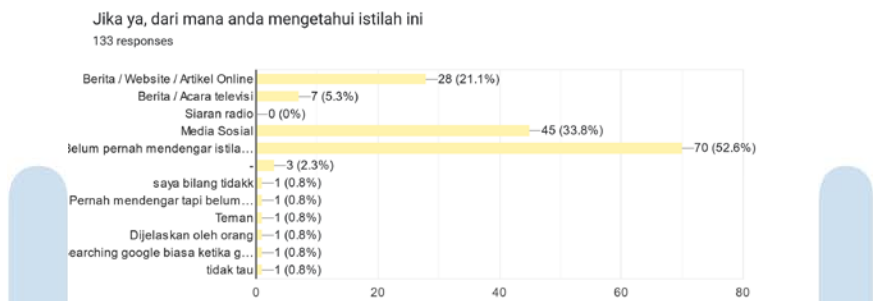
Gambar 3. 15 Grafik Berat Badan Ideal

Sebanyak 60,9% responden mengakui bahwa mereka belum mengetahui istilah “*skinny fat*” dan sebanyak 39,1% menyatakan pernah mendengar istilah “*skinny fat*”.



Gambar 3. 16 Grafik Pengetahuan *Skinny Fat*

Sebanyak 33,8% responden mengetahui istilah “*skinny fat*” melalui media sosial dan 21,1% melalui *website*, berita, atau artikel *online*. Sebanyak 52 responden merasa bahwa kondisi badan mereka tergolong dalam kondisi *skinny fat*.

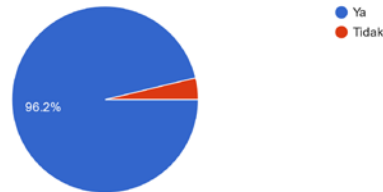


Gambar 3. 17 Grafik Media Mengetahui *Skinny Fat*

Sebanyak 96,2% menganggap bahwa kondisi *skinny fat* berbahaya terhadap kondisi medis seseorang.

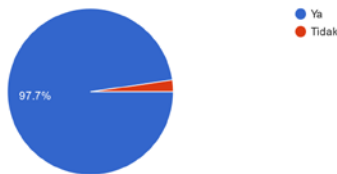


Setelah membaca deskripsi di atas apakah menurut anda kondisi skinny fat ini berbahaya terhadap kondisi medis?
133 responses



Gambar 3. 18 Grafik *Skinny Fat* dianggap Bahaya
Sebanyak 97,7% setuju bahwa media informasi mengenai *skinny fat* ini penting.

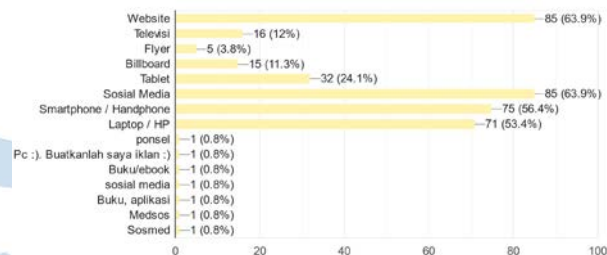
Apakah menurut anda media informasi mengenai skinny fat ini penting?
133 responses



Gambar 3. 19 Grafik Informasi *Skinny Fat* Penting

Selanjutnya penulis melakukan survei dengan pertanyaan mengenai perancangan media.

Media apa yang sering berkaitan dengan anda?
133 responses

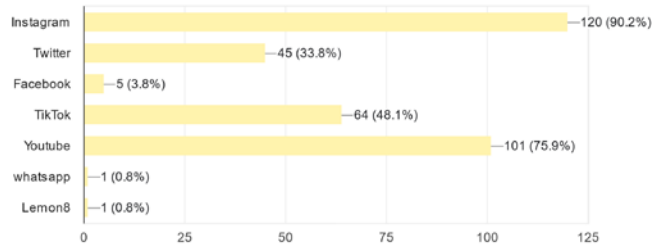


Gambar 3. 20 Grafik Media yang Sering Berkaitan dengan Responden

Sebanyak 88 responden memilih media sosial, 85 responden memilih *website*, 76 responden memilih *smartphone*, dan 72 responden memilih laptop/PC. Dapat disimpulkan bahwa

pemilihan media didominasi oleh media yang bersifat digital seperti smartphone, laptop, PC, media sosial, dan *website*.

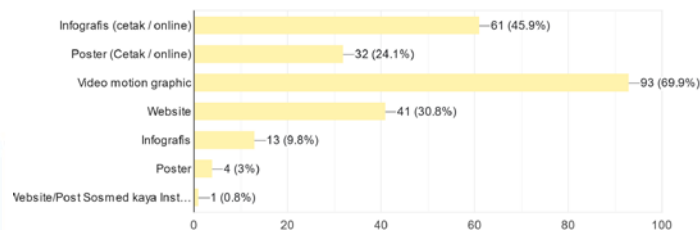
Media sosial apa yang paling sering anda akses?
133 responses



Gambar 3. 21 Grafik Media yang Paling Sering Diakses

Sebanyak 120 responden memilih Instagram, 101 responden memilih Youtube, 64 responden memilih TikTok, dan 45 responden memilih Twitter. Dapat disimpulkan bahwa media sosial yang lebih banyak diminati adalah Instagram dan Youtube, diikuti dengan TikTok dan Twitter.

Menurut anda, bentuk visual seperti apa yang menarik untuk informasi *skinny fat* ini?
133 responses



Gambar 3. 22 Grafik Media Informasi *Skinny Fat* yang Menarik

Berikutnya merupakan survei media yang menarik untuk informasi *skinny fat*. Terdapat 93 responden memilih video *motion graphic*, 74 responden memilih infografis, 42 responden memilih website, dan 36 responden memilih poster.

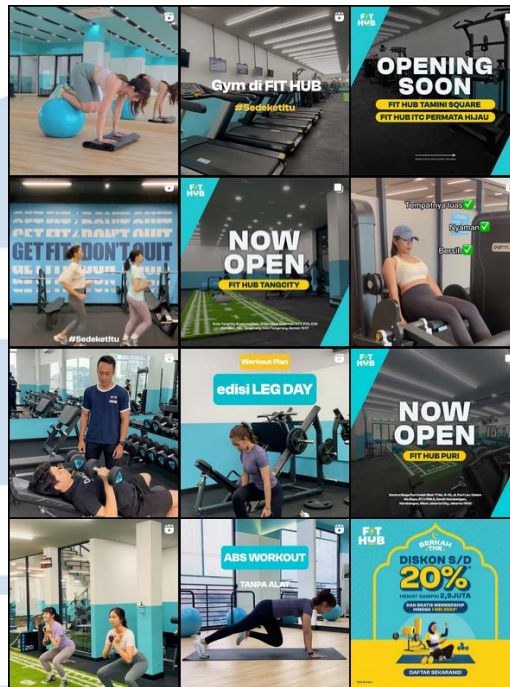
3.1.2.3 Kesimpulan Survei

Kesimpulan yang dapat ditarik dari hasil metode kuisioner ini adalah bahwa seluruh responden pernah mendengar stigma kurus atau memiliki berat badan ideal itu sehat. Setengah dari responden memiliki berat badan ideal namun hampir seluruhnya memiliki *sedentary lifestyle* yang tinggi namun memiliki pola makan yang kurang sehat tanpa diimbangi dengan aktivitas olah raga yang rutin. Dari gaya hidup dan pola makan yang dimiliki mereka dapat meningkatkan resiko untuk mengalami kondisi *skinny fat*.

Sebanyak 60% dari responden belum mengetahui istilah *skinny fat*, sisanya pernah mendengar atau mengetahui dari media sosial dan *website*. Hampir keseluruhan setuju bahwa kondisi *skinny fat* itu membahayakan kondisi tubuh mereka dan setuju untuk diinformasikan melalui media informasi. Media digital seperti *smartphone*, laptop, dan PC merupakan media yang sering mereka gunakan, media sosial dan *website* sering mereka akses. Hampir keseluruhan responden sering menggunakan Instagram dan Youtube, selebihnya menggunakan Twitter dan TikTok. Menurut kebanyakan responden, *motion graphic* dan infografis merupakan media yang cocok untuk menyebarkan media informasi ini.

3.1.3 Studi Referensi

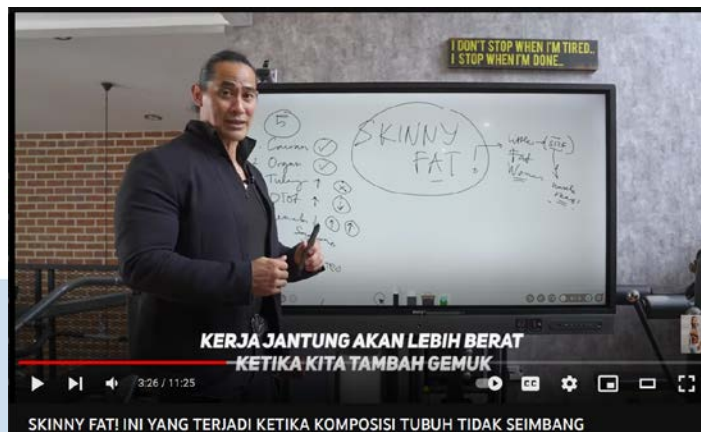
Untuk menambah referensi eksplorasi visual dan konten, penulis mencari studi referensi melalui internet. Penulis sudah menentukan media yang sekiranya akan menjadi media utama untuk kampanye ini, yaitu melalui Instagram karena Instagram mudah untuk menjangkau remaja dan merupakan media yang berhubungan dengan perilaku target.



Gambar 3. 23 Contoh Feeds pada Akun Instagram Fit Hub

Sumber: Instagram @fithub_id

Sebagai referensi, penulis mengambil contoh *feeds* dari akun Instagram salah satu tempat *fitness* yaitu Fit Hub. Dari sini penulis mempelajari bahwa *feeds* bisa menampilkan *figure* karakter atau benda dengan ukuran besar agar menjadi fokus utama kemudian dilanjutkan dengan penulisan judul konten yang memiliki warna kontras. Pada *feeds* terlihat seluruhnya memiliki *key visual* yang sama sehingga memiliki keselarasan pada seluruh visual. Untuk beberapa kata dari judul yang menjadi kata kunci bisa di-*highlight* menggunakan *box* warna. Untuk identitas suatu *brand* sendiri seperti contohnya warna pada Fit Hub, bisa menonjolkan 1 hingga 2 warna sehingga seluruh *feeds* terlihat menyatu dan merupakan 1 identitas karena memiliki desain warna yang konsisten. Setelah mempelajari mengenai visual *feeds* Instagram, penulis melanjutkan Studi referensi mengenai *skinny fat* yang dijelaskan oleh Ade Rai.



Gambar 3. 24 Video Eduaksi *Skinny Fat* oleh Ade Rai

Sumber: Youtube, Dunia Ade Rai, 2022

Dalam video tersebut, Ade Rai memberikan edukasi kesehatan dengan topik utama *skinny fat*. Beliau menjelaskan bahwa *skinny fat* adalah istilah yang bisada digunakan untuk mengidentifikasi seseorang yang berbadan kurus namun memiliki lemak tinggi.

Pada dasarnya, manusia terdiri dari lima elemen yaitu cairan, organ, tulang, otot, dan lemak. Tubuh yang sehat harus menjaga cairan dan organ yang sehat, otot dikuatkan agar tulang rangka menjadi kuat, sehingga lemak menurun. Begitu juga sebaliknya jika otot lemah, maka tulang rangka menjadi tidak kuat dan menimbulkan lemak naik (Ade Rai, 2022). Untuk *skinny fat*, biasa yang terjadi adalah otot turun, lemak naik, dan makin lama tulang akan bermasalah. Ade Rai mengatakan bahwa seseorang yang memiliki badan gemuk tapi terlihat kurus memiliki kecenderungan untuk tidak menjaga pola makan sehat.

Solusi yang tepat untuk memperbaiki *skinny fat* adalah merapikan ulang komposisi tubuh. Memperbaiki komposisi dapat dimulai dari menaikkan massa otot yang ada pada tubuh sehingga Ade Rai menyarankan untuk melakukan latihan beban. Setelah latihan beban dapat melakukan kardio dengan tujuan untuk memecah dan menurunkan lemak. Penurunan lemak dapat terjadi ketika ketidak hadirannya gula ataupun insulin. Dengan Latihan beban, dapat meningkatkan kemampuan metabolisme karena otot

yang terlatih, karena latihan beban dan menaikkan massa otot dapat menjadi tempat pembuangan gula terbesar.

Menurut Ade Rai, solusi selanjutnya adalah menjaga pola makan dengan cara mengurangi asupan karbohidrat diikuti oleh kenaikan lemak dan protein yang cukup. Makanan berlemak ini didapat dari lemak yang berasal dari protein (lemak baik). Contoh makanan yang sehat untuk diet adalah protein dan sayur, lemak dapat didapatkan dari konsumsi protein hewani (sumber lemak alami) dan sayur memiliki kadar karbohidrat rendah namun berserat dan alami. Lemak alami ini dapat didapat dari konsumsi kelapa, alpukat, minyak ikan, minyak zaitun, kuning telur, dan kacang-kacangan. Solusi selanjutnya adalah mengurangi kandungan gula yang biasanya tidak disadari dari suatu minuman, hidangan, dan makanan olahan lain.

Ade Rai mengatakan bahwa genetik bukanlah alasan untuk membela diri jika seseorang memiliki kondisi *skinny fat*, melainkan kondisi *skinny fat* disebabkan akibat ketidak seimbangan komposisi tubuh di mana kadar lemak terlalu tinggi dan otot terlalu rendah.

3.1.3.1 Kesimpulan Studi Referensi

Pembuatan visual feeds suatu Instagram akan terlihat bagus ketika seluruh feeds mengikuti *key visual*. Pemilihan warna pada suatu brand juga tidak perlu banyak, melainkan 1 hingga 2 warna sudah dapat merepresentasikan identitas brand tersebut. Untuk konten yang berhubungan dengan kesehatan dan olah raga, gerakan ataupun pose pada *feeds* berperan penting untuk memberikan gambaran kepada target mengenai konten apa yang sedang mereka baca. Penggunaan teknik *highlight* tulisan menggunakan box warna juga dapat membantu target melihat kata kunci pada konten tersebut.

Solusi yang tepat untuk menangani *skinny fat* adalah dengan cara berolah raga dan menjaga pola makan. Olah raga dapat dibagi

menjadi dua yaitu olah raga rangka dan kardio yang dilakukan setelah olah raga rangka. Fungsi olah raga rangka ini untuk menaikkan massa otot, dan kardio berfungsi untuk membakar lemak. Dengan massa otot dinaikkan maka sistem metabolisme tubuh bisa lebih kuat sehingga kadar gula dan lemak bisa digunakan dan dikurangi dari dalam tubuh yang menyebabkan terjadinya penurunan kadar lemak. Solusi diet juga dapat dipraktekkan untuk menurunkan kadar lemak dalam tubuh. Mengurangi karbohidrat dan memperbanyak protein juga sayur. Asupan karbohidrat tetap akan didapatkan dari memakan sayur dan asupan lemak dapat didapatkan dari mengkonsumsi protein hewani maupun nabati. Lemak baik dapat didapatkan dari ikan, ayam, alpukat, kacang, dan harus digarisbawahi bahwa lemak bukan didapat dari minyak goreng. Perbaikan komposisi tubuh ini dapat membantu seseorang untuk mencegah datangnya penyakit seperti diabetes, kolesterol, dan penyakit lainnya di masa depan.

3.1 Metodologi Perancangan

Metodologi perancangan yang penulis gunakan untuk perancangan media informasi menggunakan metodologi desain berbasis *Human Centered Design* yang ditulis oleh IDEO. Terdapat tiga tahap besar yang akan dilakukan oleh penulis dalam melakukan perancangan yaitu tahap *inspiration*, tahap *ideation*, dan tahap *implementation* (IDEO (Firm), 2015).

3.1.1 Tahap *Inspiration*

Tahap *inspiration* merupakan tahap awal dan merupakan tahap persiapan sebelum membuat perancangan desain. Pada tahap ini, desainer harus membuka diri juga dan berusaha untuk membumi dan menerima keinginan target yang dilibatkan, hingga nantinya akan mendapat ide yang bisa menjadi solusi yang tepat (IDEO (Firm), 2015, hlm. 29). Terdapat beberapa pertanyaan yang bisa membantu penulis dalam melakukan perancangan (hlm. 29):

- 1) Bagaimana saya memulai perancangan?
- 2) Bagaimana saya melakukan wawancara?
- 3) Bagaimana saya bisa menempatkan target audiens menjadi fokus pada riset perancangan?
- 4) Metode perancangan lain apa yang bisa saya gunakan untuk lebih memahami target audiens?

Pertanyaan-pertanyaan di atas merupakan pertanyaan yang bisa menjadi pedoman bagi penulis dalam mempersiapkan perancangan juga ketika mengumpulkan data-data.

3.1.2 Tahap *Ideation*

Tahap *ideation* merupakan tahap penemuan, pembentukan, dan pengembangan ide perancangan. Pengembangan ide dan perancangan tentunya menggunakan data yang telah dikumpulkan pada tahap *inspiration*. Pada tahap ini, desainer belajar dan memahami data yang telah terkumpul dan melakukan identifikasi terhadap peluang desain yang bisa dibuat. Ide-ide yang terkumpul akan diolah kemudian dieliminasi (IDEO (Firm), 2015, hlm. 75). Pada tahap ini desainer juga akan membuat prototipe yang akan dibagikan kepada audiens dengan tujuan untuk mendapatkan pendapat dari mereka mengenai perancangan sementara. Terdapat beberapa pertanyaan dalam tahap *ideation* yang dapat membantu penulis dalam membuat perancangan (hlm. 27):

- 1) Bagaimana cara saya mempelajari dan memahami data-data yang telah saya kumpulkan?
- 2) Bagaimana saya dapat menemukan peluang desain berdasarkan data yang telah dikumpulkan?
- 3) Bagaimana cara saya membuat prototipe desain?
- 4) Bagaimana saya dapat mengukur dan mengetahui jika ide ini telah berhasil?

Pertanyaan-pertanyaan di atas merupakan pertanyaan yang bisa menjadi pedoman bagi penulis dalam memahami, menemukan, dan mengembangkan ide perancangan (IDEO (Firm), 2015, hlm. 75).

3.1.3 Tahap *Implementation*

Tahap *implementation* merupakan tahap akhir di mana hasil perancangan diimplementasikan. Tahap ini merupakan tahap penyelesaian dari perancangan yang selama ini telah dibuat. Pada tahap *implementation*, desainer akan mewujudkan ide menjadi solusi dari permasalahan yang ada. Pada tahap ini desainer akan mengetahui mengenai kesuksesan dari solusi yang telah diwujudkan karena telah berhasil mengutamakan audiens dalam proses perancangan. Terdapat beberapa pertanyaan dalam tahap ideation yang dapat membantu penulis dalam membuat perancangan (hlm. 133):

- 1) Bagaimana menyusun strategi untuk ke depannya?
- 2) Bagaimana cara saya mewujudkan konsep perancangan menjadi nyata?
- 3) Bagaimana cara saya menilai kesuksesan dari solusi yang telah saya rancang?

Pertanyaan-pertanyaan di atas merupakan pertanyaan yang bisa menjadi pedoman bagi penulis agar dapat memikirkan strategi untuk mewujudkan konsep yang telah dirancang menjadi sebuah solusi yang sukses dan berkesan bagi audiens. (IDEO (Firm), 2015, hlm. 133).

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A