

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diet memiliki dua makna yang berbeda sesuai dengan jenis katanya, jika dilihat dari fungsinya sebagai kata benda, diet memiliki kaitan pada pola asupan makanan umum ataupun khusus yang dikonsumsi oleh seseorang. Sedangkan sebagai kata kerja, diet berkaitan dengan pembatasan makanan dalam jumlah ataupun jenis makanan (Bray dan Champagne, 2019). Sehingga dapat disimpulkan jika diet merupakan suatu pengaturan pola makan dan minum seseorang, terutama dengan tujuan tertentu seperti untuk menjaga kesehatan, serta untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit.

Banyak terdapat jenis diet untuk menurunkan berat badan maupun menjaga kesehatan, seperti diet *intermittent fasting*, diet vegan, diet rendah karbohidrat, diet *ketogenic*, dan berbagai macam jenis diet lainnya. Dari sekian banyak metode diet yang ada, metode diet *intermittent fasting* atau diet dengan melakukan puasa memiliki daya tariknya sendiri terkait dengan manfaatnya yang baik bagi tubuh sehingga termasuk dalam kategori diet yang sehat karena dampak positifnya bagi kesehatan. Mark Mattson, seorang pakar saraf di Johns Hopkins Medicine, menyatakan jika metode diet *intermittent fasting* telah berkembang sampai pada ke tahap di mana metode tersebut dapat membantu meningkatkan dan mempertahankan kondisi kesehatan, serta dapat dijadikan sebagai bagian dari gaya hidup seseorang.

Masa remaja akhir merupakan saat yang sangat krusial bagi perkembangan individu, karena di masa ini terjadi proses transisi dari usia remaja ke usia yang dianggap lebih matang atau dewasa. Pada fase ini, seseorang akan mengalami banyak perubahan, terutama hal psikis dan fisiknya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Jannah & Muniroh (2019) kepada 60 remaja perempuan dengan rentang usia 14-20 tahun, 80% responden melakukan diet dengan cara yang kurang sesuai sehingga menimbulkan rendahnya asupan energi, 86% responden mengurangi

asupan karbohidrat, bahkan tidak mengonsumsi karbohidrat sama sekali. Selain itu, hanya terdapat 25% responden dengan asupan protein dan lemak yang cukup. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan jika metode diet yang umumnya dilakukan oleh remaja perempuan kebanyakan ditempuh dengan cara yang salah, seperti melakukan diet ketat tanpa memperhatikan asupan nutrisi yang masuk ke tubuh. Selain itu, perilaku diet yang dilakukan oleh remaja perempuan menjadi penting untuk diperhatikan karena secara fisiologis, remaja laki-laki cenderung lebih mudah untuk membakar lemak. Hal ini dikarenakan massa otot yang dimilikinya lebih banyak dibandingkan dengan perempuan dan massa otot ini dapat secara signifikan membantu dalam pembakaran kalori. Karena itu, perempuan memiliki kecenderungan lebih sulit untuk menurunkan berat badan dibandingkan laki-laki karena secara alami, kadar lemak yang dimiliki oleh perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hormon estrogen yang dimiliki oleh perempuan juga menjadi salah satu pemicu penumpukan lemak di beberapa bagian tubuh.

Menurut Yunia (2021), kesehatan seseorang di usia remaja akhir ini menjadi suatu hal yang penting karena padatnya aktivitas yang dilakukannya. Metode diet kurang sesuai yang sering dilakukan oleh remaja akhir dapat mengakibatkan anemia, lemah jantung, penurunan berat badan yang tidak permanen, penuaan dini, kekurangan gizi, dan kekurangan massa otot (Purnama, 2018). Selain itu, remaja perempuan yang melakukan diet dengan cara yang tidak tepat dapat mengalami gangguan pada siklus menstruasinya dan hal ini dapat berdampak pada perkembangannya di masa depan. Diet yang tidak tepat juga dapat menimbulkan gangguan makan seperti anoreksia dan bulimia. Dr. Thomas Gaziano yang merupakan seorang profesor di Harvard Medical School, menyatakan jika serangan jantung, stroke, dan diabetes merupakan beberapa penyakit yang dapat muncul akibat dari diet yang tidak sehat tersebut. Selain itu, menurut Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2PTM) Kemenkes, dr. Cut Putri Arianie, diet yang tidak sehat juga dapat meningkatkan resiko penyakit tidak menular pada seseorang.

Berdasarkan data survei yang dilakukan oleh Populix mengenai perilaku diet masyarakat Indonesia, hanya terdapat 12% masyarakat Indonesia yang melakukan

diet *intermittent fasting* dibandingkan dengan olah raga yang memiliki persentase terbesar. Hal tersebut dapat dimungkinkan karena kurangnya informasi mengenai diet *intermittent fasting* di Indonesia, perihal ini juga dinyatakan oleh sebagian besar responden dari kuesioner yang telah dibuat penulis.

Selain itu, penulis juga melakukan observasi terhadap beberapa media yang telah beredar, seperti webinar, aplikasi, dan video edukasi mengenai *intermittent fasting*. Dari observasi yang telah dilakukan dapat disimpulkan jika informasi yang terdapat pada media-media tersebut sebagian besar hanya berisi mengenai panduan diet *intermittent fasting* dan kurang menekankan manfaatnya untuk menjaga kesehatan. Bagi penulis ini merupakan masalah desain yang dapat ditawarkan. Oleh karena itu, penulis mengajukan perancangan media informasi mengenai diet *intermittent fasting* bagi remaja akhir. Perancangan media informasi ditargetkan untuk usia 17-20 tahun. Rentang usia dipilih dengan pertimbangan di usia remaja akhir, seseorang mulai memasuki rentang usia produktif sehingga perlu memperhatikan asupan gizinya agar dapat menunjang padatnya mobilitas kegiatan yang dijalaninya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dibuat sebelumnya, maka dapat disimpulkan jika rumusan masalah yang terdapat dalam perancangan adalah:

1. Terdapat 80% remaja perempuan yang melakukan diet dengan cara yang tidak sesuai berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jannah dan Muniroh di tahun 2019
2. Kurangnya pemahaman pada masyarakat akan pentingnya diet *intermittent fasting* bagi kesehatan
3. Kurangnya media informasi mengenai diet *intermittent fasting*

Merujuk pada rumusan masalah di atas, maka penulis mengajukan rancangan penelitian dengan pertanyaan sebagai berikut:

Bagaimana perancangan media informasi mengenai diet *intermittent fasting* bagi remaja akhir perempuan?

1.3 Batasan Masalah

Berikut adalah batasan masalah dari perancangan media informasi mengenai diet *intermittent fasting* bagi remaja akhir perempuan:

1. Perancangan Media Informasi

Merancang media informasi dengan tujuan untuk memberikan informasi mengenai diet *intermittent fasting* yang benar agar dapat bermanfaat bagi kesehatan seseorang secara jangka panjang.

2. Demografis

- a. Usia : 17-20 tahun
- b. Gender : Perempuan
- c. Kewarganegaraan : Indonesia
- d. Social Economic Status (SES) : B hingga A1
- e. Bahasa yang digunakan : Indonesia
- f. Etnis dan Agama : Semua etnis dan agama

3. Geografis

- Negara : Indonesia
- Provinsi : Jabodetabek (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi)

4. Psikografis

Media informasi ditargetkan untuk remaja akhir yang ingin melakukan diet, tetapi belum mengetahui bagaimana caranya melakukan diet *intermittent fasting* yang tepat agar tidak mengganggu kesehatannya. Selain itu, perancangan juga ditujukan kepada individu yang memiliki rasa keingintahuan yang tinggi dan belum mengetahui tentang diet *intermittent fasting* sebelumnya.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dari tugas akhir adalah merancang media informasi mengenai diet *intermittent fasting* bagi remaja akhir perempuan dan memberikan pemahaman mengenai pentingnya melakukan *intermittent fasting* bagi kesehatan.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Dengan menyelesaikan perancangan media informasi mengenai *intermittent fasting* ini, besar harapan penulis agar karya ini dapat berguna bagi penulis, bagi orang lain, dan bagi universitas.

1. Manfaat bagi Penulis

Perancangan tugas akhir dijadikan sebagai sarana oleh penulis untuk mengembangkan kemampuan menulis karya ilmiah dan melatih kemampuan penulis untuk berpikir secara kritis. Penulis juga dapat menerapkan ilmu dan keterampilan desain yang selama ini telah diperoleh dari pembelajaran di Universitas Multimedia Nusantara.

2. Manfaat bagi Orang Lain

Perancangan tugas akhir ini diharapkan dapat membantu remaja akhir untuk menyadari pentingnya melakukan diet *intermittent fasting* yang tepat. Selain itu, diharapkan agar target sasaran dapat terhindar dari resiko buruk dari diet yang tidak sehat dan mampu menjaga kesehatannya dengan baik.

3. Manfaat bagi Universitas

Penulis berharap dengan adanya perancangan tugas akhir yang telah dibuat, dapat digunakan sebagai panduan dan juga referensi bagi mahasiswa dan mahasiswi Universitas Multimedia Nusantara yang akan membuat karya mengenai perancangan *website*.