

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas diklasifikasikan sebagai penyakit kronis yang bersifat kambuh dan dipengaruhi oleh faktor biologis, perilaku, serta lingkungan (World Health Organization, 2025). Prevalensi (persentase populasi) obesitas di Indonesia mencapai 35,4% dari total seluruh populasi masyarakat (Badan Pusat Statistik, 2021). Kondisi obesitas mendorong adanya peningkatan praktik diet, terutama dikalangan generasi muda, sebagai solusi untuk menurunkan berat badan secara instan (Joshi & Mohan, 2018).

Seiring meningkatnya minat masyarakat terhadap gaya hidup sehat, jenis praktik diet berubah dari waktu ke waktu seperti diet paleo (2016), diet *categoric* (2019), diet *intermitten* (2020), diet *prolonged fasting* (2024) yang dianggap sebagai solusi tunggal untuk mencapai kesehatan (Mandy Spadine and Megan S. Patterson, 2022; Fani Marvasti, 2025). *Water fasting* termasuk dalam kategori *prolonged fasting*, dimana pelaku diet tidak mengonsumsi asupan energi (0 Kkal) dan hanya mengonsumsi air dalam periode waktu tertentu (Ryan Raman, 2022). Penelitian menunjukkan *prolonged water fasting* yang dilakukan selama 5–20 hari menyebabkan penurunan berat badan cepat (2–10%), peningkatan ketosis (pembakaran lemak), penurunan tekanan darah dan perbaikan kontrol glikemik (gula darah); namun, terdapat juga efek samping yang dialami pelaku diet seperti kehilangan masa otot tinggi, kehilangan massa bebas lemak serta manfaat metabolik yang tidak berkelanjutan (Ezpeleta et al., 2024).

Berdasarkan studi eksisting terhadap website alodokter, pemaparan informasi mengenai water fasting tidak dijabarkan secara detail dan tuntas. Setiap topiknya dikemas secara singkat dan pengguna perlu aksi lanjutan dalam mengakses ke halaman lain untuk mendapatkan informasi lebih lengkapnya sehingga mengurangi efisiensi pengguna dalam mengakses informasi. Hal ini dapat

menyebabkan pengguna mencari informasi ke media lain yang belum tentu terverifikasi kredibilitasnya.

Resiko ini semakin besar mengingat usia dewasa muda usia 18–25 tahun, khususnya mahasiswa, rentan melakukan diet tidak sehat karena adanya tekanan sosial, standar tubuh ideal, serta persepsi *body image* yang belum stabil (Mardiyati & Partya, 2023; Safitri & Amelia, 2025). Temuan tersebut didukung oleh hasil pra riset yang dilakukan penulis yaitu 11 dari 22 responden menyatakan pernah mencoba tips tren diet dari informasi didapatkan. Selain itu, penulis juga melakukan observasi pada Instagram dengan menggunakan kata kunci “#waterfasting” atau “puasa air” dan ditemukan lebih dari 10 konten hanya menginformasikan efek positif setelah melakukan *water fasting* tanpa memiliki latar belakang medis. Pada Tiktok ditemukan konten kreator muda yang menantang diri melakukan *water fasting* karena terpengaruh oleh informasi tanpa melakukan supervisi medis terlebih dahulu yang menyebutkan bahwa metode ini memiliki banyak manfaat. Temuan tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nohana O.C. et al., 2020), dimana sebanyak 54,1% dari 146 responden melakukan diet yang tidak sehat.

Oleh karena itu, penulis membuat sebuah perancangan *website water fasting* bagi dewasa muda di Jabodetabek sebagai solusi desain yang relevan karena mudah untuk diakses dan mampu menyajikan informasi secara terstruktur. Berbeda dengan website kesehatan pada umumnya yang menyajikan informasi dalam bentuk artikel, website ini menerapkan *journey based learning*. Dimana penyampaian materi mengikuti perjalanan pengguna yang dimulai dengan pengenalan *water fasting*, panduan, hingga penjelasan respon organ tubuh. Perancangan website ini juga didasarkan dengan pendekatan kepada pengguna sehingga pengguna memperoleh pemahaman mendalam mengenai *water fasting*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, berikut merupakan masalah yang ditemukan penulis:

1. Kurangnya pemahaman masyarakat tentang diet *water fasting*.
2. Belum ada website khusus mengenai *water fasting*.

Berdasarkan rangkuman di atas, maka berikut adalah pertanyaan yang dapat penulis ajukan untuk proses perancangan: Bagaimana perancangan *website water fasting* bagi dewasa muda di Jabodetabek?

1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini ditujukan kepada dewasa muda dengan rentang usia 18–25 tahun, dengan SES B (Sosial Ekonomi Status), berdomisili di wilayah Jabodetabek dan merupakan pelaku diet yang suka mencoba diet berdasarkan informasi yang didapatkan serta memiliki keterbatasan biaya dalam mengakses fitur berbayar tentang kesehatan terutama salah satunya tentang diet. Ruang lingkup perancangan akan dibatasi website yang mencakup informasi membahas diet *water fasting* yang terstruktur, edukatif, dan membimbing alur pengguna.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan dan batasan masalah yang telah dipaparkan, tujuan penulis adalah membuat perancangan *website water fasting* bagi dewasa muda di Jabodetabek.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan dan batasan masalah yang telah dipaparkan, manfaat terbagi menjadi dua bagian: manfaat teoritis dan manfaat praktis, yang nantinya dapat dijadikan saran yang terdapat dalam Bab V:

1. Manfaat Teoretis:

Penelitian ini diharapkan menjadi khazanah ilmu pengetahuan desain komunikasi visual, khususnya membahas *water fasting* bagi dewasa muda (18 – 25 tahun).

2. Manfaat Praktis:

Bagi penulis, penelitian ini dapat menjadi sarana informasi dan pembelajaran bagi audiense yang menerapkan diet *water fasting*. Sementara itu, bagi universitas penulis berharap penelitian ini mampu meningkatkan wawasan dalam bidang desain komunikasi visual, serta memperluas pengetahuan audiense mengenai *water fasting*.