

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mengunyah, atau mastikasi, adalah langkah pertama yang sangat penting dalam sistem pencernaan dan yang kita bisa kendali secara manual. Amannya, makanan perlu dikunyah hingga 32 kali agar hancur menjadi partikel kecil. Proses ini tidak hanya melatih kekuatan gigi, tetapi juga memancing keluarnya enzim dalam air liur untuk mencerna pati dan lemak sejak di dalam mulut (Chen et al., 2022). Dengan mengunyah secara optimal dan sesuai hingga lembut, usus akan jauh lebih mudah menyerap nutrisi. Sayangnya, kebiasaan baik ini mulai banyak dan sering diabaikan, salah satunya karena 57,6% masyarakat Indonesia memiliki masalah gigi dan mulut (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kondisi ini makin parah di kalangan dewasa muda (17-25 tahun). Saat diburu waktu, mereka sering makan terburu-buru dan langsung menelan makanan tanpa mengunyahnya dengan benar (Ekawati et al., 2025; Rachmi et al., 2020). Padahal, partikel makanan berukuran besar yang masuk ke usus bisa memicu masalah perut seperti kembung, sembelit, diare, hingga penyakit kronis yang berhubungan. Selain itu, kebiasaan makan cepat dan jumlah siklus kunyahan yang lebih sedikit telah terbukti berkontribusi pada peningkatan konsumsi makanan berkalori tinggi dan memicu peningkatan berat badan serta risiko obesitas (Sari, 2023). Menjaga fungsi pengunyahan yang baik sejak usia muda sangatlah krusial, karena kebiasaan ini secara langsung mempromosikan dan mendukung kualitas kesehatan seumur hidup (Hama et al., 2022).

Walaupun dampak buruk dari mengunyah terburu-buru terbukti nyata secara medis, media informasi yang secara khusus membahas pentingnya mengunyah untuk anak muda masih sangat terbatas (Ohta et al., 2023). Saat ini, informasi kesehatan sering kali disajikan dalam format yang kaku dan kurang menarik secara visual, sehingga kurang diminati oleh kalangan dewasa muda.

Misalnya, sebagai contoh, artikel kesehatan di internet bernama food.detik.com sebenarnya memuat informasi yang penting bagi kesehatan tubuh manusia, mulai dari manfaat mengunyah terkait optimalisasi penyerapan nutrisi konsumsi hingga risiko gangguan penyakit kronis dan pencernaan seperti diare. Namun, karena hanya isian kemasannya dalam bentuk serangkaian teks panjang tanpa ilustrasi pendukung yang relevan, audiens dewasa muda cenderung malas membaca dan mencerna informasinya hingga tuntas. Padahal, kelompok usia ini sangat cenderung mengandalkan media digital dan daya tarik visual ketika mencari dan menyerap informasi kesehatan (Stifjell et al., 2025; Sharma et al., 2022). Kesenjangan inilah yang membuat kita butuh media informasi baru, tapi bukan cuma media yang memberi tahu, tetapi juga bisa membuat mereka mencerna sampai selesai dan mungkin merangsang perubahan kebiasaan melalui bantuan teknologi (Maryati et al., 2023).

Untuk mengatasi masalah tersebut, merancang *website* informasi menjadi solusi yang paling cocok dibandingkan dengan media lainnya. *Website* dipilih karena sangat mudah diakses tanpa perlu repot mengunduh atau menghabiskan memori HP, tidak seperti aplikasi yang kadang membuat orang malas untuk mencoba. Selain itu, berbeda dengan media sosial yang informasinya sering terpotong-potong, *website* bisa menjadi pusat informasi utuh yang menampung berbagai fitur interaktif seru, seperti simulasi anatomi mengunyah untuk contohnya. Pilihan platform ini sangat cocok dengan kebiasaan anak muda yang suka mencari informasi secara *online*, cepat, dan praktis (Stifjell et al., 2025). Berbagai penelitian juga membuktikan bahwa teknologi digital sangat efektif untuk promosi kesehatan karena bisa dibuka kapan saja (Maryati et al., 2023; Sharma et al., 2022). Dari segi tampilan, *website* ini akan dirancang dengan gaya yang modern dan dinamis, jauh dari kesan rumah sakit atau klinik yang kaku. Dengan gabungan akses yang mudah, fitur terpusat, dan visual konteks yang relevan, diharapkan dewasa muda dapat mencerna informasi lengkap dan melekat terhadap pentingnya mengunyah dapat meningkat secara signifikan (Yulius & Pratama, 2021).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, berikut ini masalah yang ditemukan oleh penulis, yakni:

1. Kurangnya media informasi mastikasi secara efektif dan relevan untuk menginformasikan perilaku pola mengunyah yang sehat (proses mengunyah) secara visual dan interaktif sehingga lebih mudah dipahami dan menarik bagi kalangan dewasa muda.
2. Tingginya data persentase kebiasaan makan terburu-buru pada dewasa muda (17-25 tahun) karena gaya hidup dan gerak-gerik serba cepat.

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penulis memikirkan pertanyaan utama yang menjadi patokan terhadap perancangan penulis sebagai kalimat berikut: Bagaimana perancangan *User Interface* (UI) dan *User Experience* (UX) untuk media informasi berupa *website* terkait kebiasaan mengunyah (mastikasi) bagi dewasa muda?

1.3 Batasan Masalah

Ruang lingkup perancangan ini dibatasi pada beberapa aspek kunci untuk memastikan hasil akhir yang tetap fokus dan terarah. Pertama, target audiens utama ditetapkan pada kelompok dewasa muda berusia 17 hingga 25 tahun, mengingat periode ini merupakan masa transisi krusial dalam pembentukan kebiasaan hidup mandiri di tengah dinamika dunia yang serba cepat. Tentunya ada pula target audiens sekunder yang berupa di luar jarak target audiens utama. Balik lagi ke target utama, ditambah pula dengan wilayah domisili mereka yang cenderung urban dengan tingkat mobilitas tinggi. Pemilihan target ini didasarkan pada ciri khas umum mereka yang rentan memiliki pola makan terburu-buru akibat rutinitas kehidupan yang padat. Selain itu, dengan ketergantungan mereka yang tinggi terhadap internet, kelompok ini dinilai akan lebih mudah menyerap informasi kesehatan apabila informasinya dikemas secara praktis, visual, dan interaktif melalui media digital.

Kedua, isian informasi yang disajikan berfokus pada perilaku mengunyah makanan yang benar serta kaitan klinisnya terhadap efisiensi kerja organ pencernaan, optimalisasi penyerapan nutrisi ke seluruh tubuh, dan dampak menyeluruhnya terhadap gaya hidup sehat sebagai langkah pencegahan terhadap penyakit badan di jangka panjang.

Terakhir, luaran dari tugas akhir ini dibatasi pada pengembangan konsep dan pembuatan prototipe desain website yang bersifat informatif dan relevan, dengan dukungan media sosial sebagai media sekunder (untuk sedikit publikasi) di media sosial, di mana area lingkup tersebut rawan akan dewasa muda. Oleh karena itu, perancangan ini tidak mencakup implementasi sistem secara penuh hingga skala operasional, maupun evaluasi dampak perubahan perilaku pengguna secara jangka panjang, melainkan menitikberatkan pada fase solusi desain komunikasi visual untuk menjawab kesenjangan informasi yang ada.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan utama dari perancangan ini adalah menghasilkan media informasi berbasis *website* yang relevan, interaktif, dan mudah diakses untuk menginformasikan kepada dewasa muda mengenai perilaku mengunyah makanan yang tepat beserta dampak klinisnya bagi kesehatan (Lini, 2022). Lebih spesifiknya, perancangan ini berupaya memadukan prinsip-prinsip desain komunikasi visual dengan data medis yang akurat. Pendekatan ini dipilih agar informasi klinis, yang secara umum kompleks, terkait proses mastikasi dapat disederhanakan menjadi konten medis dengan visual yang memikat dan isian yang mudah dipahami oleh audiens (Yulius & Pratama, 2021).

Melalui pengembangan prototipe *website* ini, diharapkan tercipta sebuah media informasi yang ampuh dalam penyampaian dengan harapan mampu menumbuhkan target audiens untuk membangun kebiasaan makan yang lebih *mindful*. Pada akhirnya, luaran ini diharapkan dapat menjadi suatu bentuk solusi dari kacamata desain komunikasi visual untuk membantu menekan risiko masalah pencernaan dan tingginya angka obesitas di usia produktif untuk persentase di masa depan (Sharma et al., 2022).

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Hasil perancangan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata baik secara teoretis maupun praktis, sebagaimana dijabarkan di bawah ini:

1. Manfaat Teoretis Secara teoretis, perancangan ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam pengembangan ilmu desain komunikasi visual, khususnya mengenai strategi pengolahan informasi medis yang kompleks menjadi konten isian visual yang ringan dan mudah dipahami. Selain itu, penelitian ini turut memperkaya literatur mengenai perancangan media informasi interaktif yang berfokus pada upaya menginformasikan perilaku melalui pendekatan *User Experience* (UX) bagi audiens dewasa muda.

2. Manfaat Praktis

Bagi Penulis: Sebagai sarana untuk mengimplementasikan keilmuan desain komunikasi visual dalam memecahkan permasalahan nyata di masyarakat, serta mengasah kemampuan penulis dalam merancang arsitektur informasi dan antarmuka *website* yang berbasis data klinis.

Bagi Audiens (Dewasa Muda): Memberikan akses informasi yang menarik dan terpercaya seputar perilaku mengunyah yang benar, sehingga membantu mereka menyadari pentingnya mastikasi dalam menjaga kesehatan pencernaan dan mencegah risiko penyakit kronis sejak dini.

Bagi Instansi Kesehatan/Masyarakat: Prototipe *website* ini dapat dijadikan rujukan atau dikembangkan lebih lanjut oleh beberapa instansi praktisi kesehatan masyarakat sebagai salah satu media kesehatan yang adaptif terhadap karakteristik digital kelompok usia produktif bila diperkenankan oleh pihak tersebut.