

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Visceral fat* merupakan lemak tersembunyi yang terdapat di antara organ perut (Umi, 2023). *Visceral fat* berfungsi untuk melindungi organ penting dengan menyelimutkannya dengan lemak *visceral fat* tersebut, namun jika berlebih *visceral fat* membungkus organ penting tersebut sehingga organ tersebut tidak dapat berfungsi dengan baik. *Visceral fat* dapat ditemukan pada perut, hati, usus, pembuluh arteri darah, dan beberapa organ lainnya, organ-organ ini penting dalam menjaga jalan kerja dan kesehatan tubuh sehingga bila tidak dapat berfungsi dengan baik dapat menyebabkan berbagai penyakit.

Berdasarkan dr Vito A Damay, SpJP, lingkaran pinggang menjadi patokan akan risiko serangan jantung, diabetes, dan stroke yang dipicu oleh *visceral fat* (seperti yang dikutip Prasetyo, 2025). Terlihat bahwa *visceral fat* dapat mengakibatkan penyakit yang berbahaya namun jarang dibahas terkecuali saat sudah terdapat gejala dari penyakit tersebut. *Visceral fat* dapat memicu penyakit jantung, stroke, diabetes tipe 2, kolesterol tinggi, kanker, dan penyakit lainnya (Frysh dkk, 2024). Penyakit ini sudah sering dijumpai oleh masyarakat dari usia yang muda hingga tua, di mana masyarakat tersebut memiliki *visceral fat* yang tinggi.

Contoh gaya hidup yang mengakibatkan penumpukan *visceral fat* adalah pola makan yang tidak sehat, aktivitas fisik yang kurang, stres, dan tidur yang kurang. Pola makan yang meningkatkan *visceral fat* adalah makanan yang memiliki banyak gula tambahan, lemak trans, karbohidrat olahan. Hal tersebut banyak terkandung pada makanan cepat saji, alkohol, minuman ringan, permen, dan aneka gorengan. Aktivitas fisik dapat membantu pembakaran kalori, karena kalori yang berlebih dapat mengakibatkan *visceral fat* menumpuk sehingga dapat menghasilkan gula berlebih. Stres dapat mengaktifkan hormon kortisol yang mengakibatkan *visceral fat* yang berlebih karena kortisol membantu pengaturan metabolisme

tubuh. Tidur menjadi faktor terpenting pada kesehatan, hal ini karena tidur dapat menyeimbangkan hormon ghrelin dan leptin yang mengatur nafsu makan terutama pada makanan manis dan berlemak. Oleh karena itu, solusi untuk menghindari *visceral fat* yang berlebih dengan memiliki pola makan seimbang, melakukan aktivitas fisik lebih, jaga tingkat stres, dan tidur yang baik (Cakra, 2025).

Dari seluruh informasi yang tertera, dapat disimpulkan bahwa *visceral fat* merupakan lemak yang harus diperhatikan untuk memastikan kesehatan seseorang terjaga. Maka perancangan yang akan dibuat adalah media informasi. Media informasi yang digunakan adalah *website*. Menurut Erwan (2026), *website* memberikan kesan lebih profesional dan aman karena tidak mudah menghilang. *Website* memiliki kelebihan seperti memiliki akses yang lebih luas, bisa berdiri sendiri, interaktif dalam penyampaian informasi dan juga tidak memerlukan ruang penyimpanan yang banyak untuk mengakses dibandingkan aplikasi, *e-book*, dan *video* (Binus, 2024). Selain itu, dewasa muda awal menggunakan *desktop* dalam jangka yang panjang dalam mengerjakan tugas dan kewajiban kerja sehari-hari. *Website* diangkat sebagai solusi karena memberikan fasilitas pembelajaran yang informatif dan interaktif sesuai dengan waktu dan kenyamanan pengguna. Oleh karena itu, *website desktop* dipilih menjadi media informasi untuk target audiens berupa dewasa muda berusia 18 – 25 tahun.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan diatas, berikut merupakan rumusan masalah yang ditemukan oleh penulis:

1. Kurangnya pemahaman mengenai *Visceral Fat* pada masyarakat secara luas.
2. Kurangnya media informasi interaktif mengenai *Visceral Fat* untuk dewasa muda usia 18 – 25 tahun.

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penulis menemukan pertanyaan sebagai berikut: Bagaimana perancangan *website* mengenai *visceral fat* untuk dewasa muda?

### 1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini ditujukan kepada dewasa muda usia 18 – 25 tahun, berasal dari Jabodetabek, dengan menggunakan metode *User-Centered Design*. Ruang lingkup perancangan akan dibatasi pada desain media interaktif yang memberikan informasi mengenai *Visceral Fat*, resiko bila tinggi, dan tips untuk menjaga kestabilan *Visceral Fat*.

### 1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan penulis adalah untuk membuat perancangan *website* mengenai *Visceral Fat* untuk dewasa berusia 18-25.

### 1.5 Manfaat Tugas Akhir

#### 1. Manfaat Teoretis:

Penelitian ini diharapkan menjadi khazanah ilmu pengetahuan Desain Komunikasi Visual, khususnya membahas materi Perancangan *Website* Mengenai *Visceral Fat* untuk Dewasa Berusia 18-25 dapat untuk meningkatkan pengetahuan dan ketertarikan pada *visceral fat* pada dewasa muda pada masa digital dimana *website* interaktif dapat memberi kontribusi pada kesehatan di masa kedepannya.

#### 2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini diharapkan menjadi khazanah ilmu pengetahuan Desain Komunikasi Visual, khususnya membahas materi Perancangan *Website* Mengenai *Visceral Fat* untuk Dewasa Berusia 18-25 menggunakan *website* interaktif yang dapat bermanfaat untuk dijadikan bahan referensi pada penelitian selanjutnya dalam media informasi yang interaktif dan *visceral fat* pada universitas, menjadi proyek pertama yang penulis kerjakan dalam menggunakan kemampuannya, dan membantu masyarakat yang mencari tahu mengenai *visceral fat* dapat mengaksesnya dengan mudah.