



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kolesterol

Menurut Astuti (2015), kolesterol pertama kali ditemukan oleh Paulletier seorang ahli kimia asal Prancis. Paulletier pertama kali memisahkan kolesterol murni putih yang bersifat seperti lilin, yang kemudian diberi nama 'Kolesterol' oleh M. Chevreul seorang ahli kimia lain. Diambil dari bahasa Yunani, istilah kolesterol berasal dari singkatan *chole* yang berarti empedu dan *stereos* yang berarti kuat (hlm. 13).

2.1.1. Pengertian Kolesterol

Menurut Astuti (2015), Kolesterol merupakan zat gizi atau komponen lemak kompleks yang sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia seperti halnya karbohidrat, vitamin, protein, dan mineral yang menjadi salah satu sumber energi yang memberikan kalori paling tinggi dan merupakan bahan dasar dalam pembentukan hormon-hormon steroid. Beberapa fungsi dari kolesterol menurut medis, yaitu:

1. Penyumbang energi yang lebih tinggi dari protein.
2. Pembungkus jaringan saraf.
3. Membuat lapisan luar atau dinding-dinding sel.
4. Membuat asam empedu yang berfungsi membantu mengurangi makanan di usus dan mencerna lemak.
5. Membantu tubuh membuat vitamin D.

6. Bahan dasar pembentukan hormone-hormon steroid, seperti *estrogen* pada wanita dan *testosterone* pada kaum laki-laki.
7. Melarutkan vitamin A, D, E, dan K.
8. Membantu perkembangan jaringan otak anak.

Kolesterol sendiri telah dihasilkan sebesar 75% dari dalam tubuh (organ hati) dan 25% sisanya dari makanan sehari-hari yang kita konsumsi. Mengonsumsi asupan makanan seperti daging sapi, kambing, ayam, daging unggas, dan telur yang berlebihan yang menyebabkan jumlah kolesterol meningkat dan kadar kolesterol menjadi naik. Hal yang harus dilakukan bagi penderita kolesterol tinggi adalah mengurangi asupan lemak jenuh dan makanan yang mengandung kalori tinggi dan juga makanan rendah lemak namun tinggi kolesterol agar terhindar dari kondisi aterosklerosis. Kondisi aterosklerosis, yaitu suatu penyempitan atau pengerasan pembuluh darah akibat penimbunan lemak pada dinding pembuluh darah.

Aterosklerosis menjadi dasar munculnya penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskular). Awalnya saat manusia berusia dini terbentuk sel-sel busa, yang kemudian membentuk alur lemak tipis pada dinding pembuluh darah saat memasuki usia 10–20 tahun, yang kemudian mengalami proses pertumbuhan, sehingga terbentuk kerak berserat (fibrous plak) saat penderitanya memasuki usia 40-50 tahun. Penyakit jantung coroner (PJK) akan timbul jika proses aterosklerosis ini terjadi pada pembuluh darah coroner. Begitu juga dengan penyebab terjadinya stroke yang akan timbul jika proses aterosklerosis ini terjadi

pada pembuluh darah otak dan seperti itu juga halnya dengan penyakit-penyakit lainnya (hlm. 13-16).

2.1.2. Jenis-Jenis Lemak Dalam Darah

Menurut Dalimartha (2014), lemak dalam darah terdiri atas kolesterol, trigliserida, fosfolipid, dan asam lemak bebas. Terdapat tiga unsur lemak yang pertama berikatan dengan protein khusus yang bernama apoprotein menjadi kompleks lipid-protein atau lipoprotein yang menyebabkan lemak bisa larut menyatu, dan mengalir di peredaran darah. Sementara itu, albumin berikatan dengan asam lemak bebas yang merupakan unsur lemak terakhir (hlm. 8).

Dalimartha menyebutkan, lipoprotein terbagi menjadi 5 fraksi sesuai dengan berat jenisnya yang dibedakan berdasarkan kandungan lemak dan apoproteinnnya:

1. Kilomikron

Kilomikron mengandung Apo-B48 yang merupakan lipoprotein dengan berat molekul terbesar. Memiliki kandungan trigliserid sebesar 80-95% untuk dibawa ke jaringan lemak dan otot rangka dan mengandung kolesterol sebesar 2-7% untuk dibawa ke hati.

2. Lipoprotein Densitas Sangat Rendah (VLDL)

VLDL memiliki kandungan trigliserida sebesar 55-80% dan kolesterol sebesar 5-15% yang dibentuk dari asam lemak bebas di hati dengan kandungan Apo-B100.

3. Lipoprotein Densitas Sedang (IDL)

IDL biasa disebut dengan VLDL sisa yang merupakan zat antara yang terjadi sewaktu VLDL dikatabolisme menjadi LDL. IDL mengandung trigliserida sebesar 20-50% dan kolesterol sebesar 20-40%.

4. Lipoprotein Densitas Rendah (LDL)

LDL biasa disebut dengan kolesterol jahat yang merupakan lipoprotein pengangkut kolesterol terbesar yaitu 40-50%. LDL sifatnya mudah melekat pada dinding sebelah dalam pembuluh darah dan dapat menyebabkan penumpukan lemak yang dapat menyempitkan pembuluh darah yang dinamakan aterosklerosis. Kelainan genetik (hiperkolesterolemia familial) atau mengkonsumsi makanan yang terlalu banyak mengandung kolesterol tinggi dan lemak jenuh menjadi hal yang mengakibatkan tingginya kolesterol LDL. Hati dan kelenjar adrenal adalah jaringan yang banyak mengandung LDL. Metabolisme LDL dapat terganggu akibat tingginya kadar kolesterol LDL di dalam darah.

5. Lipoprotein Densitas Tinggi (HDL)

HDL disebut dengan kolesterol baik yang diharapkan kadarnya tinggi dalam darah karena berfungsi mengangkut kolesterol bebas yang terdapat dalam endotel jaringan perifer, termasuk pembuluh darah ke reseptor HDL di hati untuk dijadikan empedu dan dikeluarkan ke usus kecil untuk mencerna lemak dan dibuang berupa tinja yang membuat penimbunan kolesterol di perifer berkurang. HDL merupakan lipoprotein yang mengandung Apo-A1 dan Apo-

All, dengan kandungan trigliserida sebesar 5-10% dan kolesterol sebesar 15-25% (hlm. 8-10).

2.1.3. Penyebab Kadar Kolesterol tinggi

Kadar kolesterol dalam darah dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Adapun Menurut Rusilanti (2014), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kadar kolesterol dalam darah sebagai berikut:

1. Kelainan Genetik

Kelainan genetik dialami seseorang dengan riwayat keluarga yang memiliki kadar kolesterol tinggi yang diwariskan dari kedua orangtuanya.

2. Faktor Sekunder

Faktor sekunder disebabkan oleh beberapa penyakit lain yang sedang diderita seseorang seperti penyakit diabetes, hipotirodisme, penyakit hati obstruktif, dan gagal ginjal kronik. Selain itu juga, akibat meningkatnya kolesterol LDL dan turunnya kolesterol HDL yang disebabkan oleh mengkonsumsi obat-obatan.

3. Makanan

Meningkatnya kadar kolesterol dalam darah disebabkan pada menu makanan sehari-hari yang dikonsumsi tinggi lemak jenuh dan kolesterol. Astuti (2015) memberikan pembahasan ragam-ragam makanan yang mengandung kolesterol tinggi yaitu:

1. Daging

Beberapa jenis daging yang mengandung lemak tinggi adalah:

- Daging dan Lemak Sapi, terdapat 100mg kandungan kolesterol pada iga sapi, 105mg pada daging sapi non pilihan, 125mg pada daging sapi berlemak, dan 130mg pada gajih sapi.
- Daging Babi Berlemak, mengandung banyak lemak yang sulit dicerna dan zat gizi pada daging babi tidak dapat dimanfaatkan oleh tubuh manusia. Mengonsumsi daging babi bukan hanya dapat meningkatkan kadar kolesterol tubuh tapi juga memperlambat proses penguraian protein dalam tubuh.
- Daging kambing, terdapat 130mg kandungan kolesterol terutama pada gajihnya dan menduduki tempat keempat sebagai makanan yang berkadar kolesterol tinggi bersama jenis daging merah lainnya.
- Daging Asap atau Ham, dapat memicu penyakit berbahaya salah satunya kanker pancreas.
- Daging Unggas, meskipun memiliki kandungan lemak yang cenderung lebih rendah seperti daging burung darah dan daging ayam tetapi bila dikonsumsi secara berlebihan juga dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah.

2. Jeroan

Mengandung lemak dan kolesterol tinggi, bila mengonsumsi jeroan terlalu sering dapat menyebabkan penyakit seperti asam urat, hipertensi, dan kerusakan hati. Jeroan terdiri dari berbagai bagian seperti hati,

jantung, lidah, usus, dan otak. Terdapat 380 mg kandungan kolesterol pada jeroan sapi, 610 mg kandungan kolesterol pada jeroan kambing, dan 2300 mg kandungan kolesterol pada otak sapi.

3. Seafood

- Kepiting, memiliki beberapa manfaat seperti sebagai sumber protein tetapi tetap harus hati-hati dalam mengkonsumsinya karena dapat menaikkan kadar kolesterol dalam darah bila dikonsumsi secara berlebihan.
- Udang, merupakan sumber protein yang padat nutrisi yang memiliki kandungan kolesterol mencapai 160 mg.
- Cumi-cumi, memiliki kandungan gizi yang cukup tinggi dan kandungan lemak yang relatif rendah. Namun, kandungan kolesterolnya sangat tinggi mencapai 1.170 mg.
- Belut, kaya akan zat gizi yang berfungsi untuk memelihara kesehatan tulang tetapi juga menyimpan kandungan kolesterol yang tinggi hingga 185 mg.

4. *Fast Food*

Makanan cepat saji mengandung garam, lemak, dan kalori tinggi, termasuk kolesterol yang mencapai 70% dan sedikit mengandung serat.

- Sosis Daging, biasanya terbuat dari daging ayam, sapi, domba, ikan, atau babi yang memiliki kandungan kolesterol mencapai 150 mg.
- Keju, berguna bagi kesehatan tubuh karena memiliki banyak vitamin dan kalsium. Keju mengandung lemak yang cukup tinggi dan jika

terbuat dari susu mentah akan berbahaya karena dapat menyebabkan tuberculosis dan difteri.

- Susu Sapi, merupakan sumber kalsium yang dibutuhkan tubuh manusia tetapi jika terlalu banyak dikonsumsi akan sulit diserap tubuh dan kebanyakan produk susu mengandung lemak jenuh.
- Cokelat, pada dasarnya cokelat hitam tidak mengandung kolesterol tetapi bahan-bahan tambahan yang digunakan dalam membuat cokelat hitam tersebut bisa jadi mengandung kolesterol. Cokelat juga merupakan makanan berkalori tinggi dan meningkatkan risiko obesitas.
- Mentega atau Margarin, kandungan lemak jenuh yang tinggi pada mentega dapat meningkatkan kolesterol total dan kolesterol jahat (LDL). Sedangkan margarin kaya akan lemak tidak jenuh tapi proses hidrogenasi saat pembuatannya menghasilkan lemak trans yang membuat kadar LDL meningkat dan kadar kolesterol baik (HDL) menurun.

5. Jenis makanan lain

- Gorengan, kandungan minyak jenuh yang terdapat dalam gorengan sangat berbahaya bagi tubuh. Minyak jenuh merupakan sumber kolesterol yang tidak dapat diurai secara singkat oleh sistem pencernaan tubuh.
- Santan, memiliki kandungan lemak yang sangat tinggi dan dianjurkan untuk tidak mengkonsumsinya secara berlebihan. Proses

pemanasan saat membuat santan membuat kandungan gizi dan vitaminnya berkurang dan malah meningkatkan kolesterol LDL.

- Kuning Telur Ayam, mengandung kolesterol yang sangat tinggi berbeda dengan putih telur yang bebas kolesterol. Ahli medis mengatakan bahwa mengonsumsi sebutir telur sudah melebihi batas asupan kolesterol yang dianjurkan.
- Telur Burung Puyuh, memiliki kandungan kolesterol yang tinggi. Dalam sehari, mengonsumsi 8 butir telur puyuh setara dengan mengonsumsi daging dalam hitungan kilo.
- *Mashed Potato*, memiliki kandungan lemak yang sangat tinggi. Terutama di restoran karena mengandung mentega, krim, susu, dan keju yang berlebihan yang membuat sumber karbohidrat menjadi makanan tinggi lemak jenuh (hlm. 65-86).

4. Bobot badan

Kadar kolesterol dalam darah dapat naik akibat kegemukan dan obesitas yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung.

5. Aktivitas fisik atau olahraga

Malas berolahraga dan kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan kadar LDL dan menurunkan kadar HDL yang dapat membahayakan tubuh dan menjadi faktor risiko penyakit jantung.

6. Minum alkohol berlebihan

Kadar kolesterol total dan trigliserida dapat meningkat akibat kebiasaan minum alkohol yang berlebihan. Selain itu, alkohol juga memberi efek buruk

bagi kesehatan yang dapat memperberat kerja hati dalam melakukan metabolisme.

7. Minum kopi berlebihan

Kebiasaan meminum kopi bukan hanya meningkatkan tekanan darah, bila dikonsumsi secara berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol total dan LDL darah.

8. Merokok

Merokok terbukti meningkatkan kadar kolesterol LDL dan menekan kolesterol HDL menurut beberapa penelitian.

9. Stres

Perlu dilakukan pengendalian stres yang dapat dilakukan dengan beribadah, selalu bersyukur dan berpikiran positif agar kadar kolesterol darah tidak meningkat.

10. Usia dan jenis kelamin

Kadar kolesterol darah akan semakin meningkat dengan semakin bertambahnya usia manusia. Saat wanita sudah memasuki masa menopause kadar kolesterolnya cenderung meningkat. Selain itu, kadar kolesterol juga dipengaruhi oleh jenis kelamin. Wanita sebelum menopause memiliki kadar kolesterol lebih rendah dibanding pria di usia yang sama (hlm. 20-22).

2.1.4. Gejala Kadar Kolesterol tinggi

Kadar kolesterol tinggi juga dapat dideteksi dengan mengamati gejala atau tanda-tanda fisik yang dialami oleh penderitanya. Menurut Astuti (2015), seseorang dapat terindikasi memiliki kadar kolesterol tinggi bila memiliki beberapa gejala-gejala seperti:

1. Sering terasa pegal dibagian kaki dan tangan.
2. Sering merasa kesemutan.
3. Terasa nyeri dibagian dada sebelah kiri.
4. Terasa pegal dibagian tengkuk dan pundak.
5. Bagian belakang kepala sering terasa pusing.
6. Tubuh merasa cepat mengantuk dan mudah lelah.
7. Terdapat timbunan lemak di atas atau di bawah kelopak mata.
8. Munculnya xanthelasma di permukaan kulit.
9. Memiliki kelopak mata berwarna hitam.
10. Kaki bengkak.
11. Kelebihan berat badan (obesitas).
12. Muncul gejala diare yang berlebihan.
13. Dada atau perut menjadi kembung.
14. Menyebabkan depresi, penurunan memori otak, dan emosi yang berlebihan.
15. Jantung terasa sakit dan berdebar-debar kencang (hlm. 24-29).

2.1.5. Identifikasi kolesterol

Sangat penting untuk mengetahui kadar kolesterol kita dalam keadaan normal atau tidak. Karena jika tanpa disadari kita memiliki kadar kolesterol tinggi dan dibiarkan maka akan banyak penyakit berbahaya seperti jantung koroner dan stroke yang mengintai hidup kita. Biasanya kita dapat melakukan tes darah untuk mengetahui kadar kolesterol dalam tubuh. Sebelum melakukan tes disarankan untuk berpuasa selama 6 jam dan hanya diperbolehkan minum air putih. Umumnya, dalam tes tersebut terdapat beberapa pemeriksaan yaitu kadar kolesterol total yang merupakan jumlah total kolesterol dalam darah, *High density lipoprotein* (HDL) yang disebut dengan “kolesterol baik”, *Low density lipoprotein* (LDL) yang disebut dengan “kolesterol jahat”, dan trigliserida yang juga merupakan kolesterol jahat. Kadar kolesterol yang disarankan oleh dokter adalah kadar kolesterol total seseorang berada di bawah 200 mg, kadar LDL dibawah 130 mg, dan HDL berada diatas angka 40 mg (Astuti, 2014).

2.1.6. Cara Menurunkan Kadar kolesterol

Kadar kolesterol tinggi banyak disebabkan oleh gaya hidup yang salah dan pola makan yang tidak sehat. Astuti (2015) memberikan beberapa cara untuk mengurangi kadar kolesterol agar dapat menikmati makanan enak dan tetap sehat.

1. Mengatur Pola makan

Gaya hidup dan pola makan perlu diatur karena berhubungan terhadap kadar kolesterol HDL dan LDL. Dalam mengatur pola makan menjadi lebih sehat perlu diketahui betul jenis-jenis lemak dalam makanan yang dikonsumsi. Menurunkan kadar kolesterol bukan berarti menghindari makanan-makanan

yang mengandung lemak melainkan mengurangi dan menyeimbangi antara jumlah kalori yang dikonsumsi dengan banyaknya energy yang dikeluarkan melalui aktivitas sehari-hari. Keseimbangan dalam makanan yang dikonsumsi perlu diperhatikan dalam beberapa hal, yaitu 60% kalori berasal dari karbohidrat, 15% kalori berasal dari protein, 25% kalori berasal dari lemak, dan kalori dari lemak jenuh tidak boleh lebih dari 10%.

2. Kontrol Berat Badan

Kegemukan menjadi salah satu penyebab peningkatan kadar kolesterol dalam darah. Melakukan penurunan berat badan dapat menurunkan kadar kolesterol LDL dan meningkatkan kolesterol HDL. Penurunan berat badan perlu dilakukan dengan mengonsumsi kalori yang lebih sedikit dari kebutuhan tubuh agar cadangan lemak dalam tubuh dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan kalori. Bagi yang memiliki berat badan normal, dapat mengganti lemak dengan makanan tinggi karbohidrat sebagai sumber kalori utama.

3. Pilih Lemak Sehat

Lemak merupakan zat gizi yang tetap dibutuhkan tubuh sebagai sumber tenaga. Hal yang harus diperhatikan adalah memilih lemak yang tidak jenuh karena merupakan jenis lemak sehat dan tidak mengandung kolesterol. Makanan yang mengandung lemak tidak jenuh adalah seperti minyak zaitun, kacang-kacangan, ikan, dan makanan lainnya yang mengandung asam lemak omega-3.

4. Mengetahui Kadar Minyak

Minyak goreng yang biasa digunakan kebanyakan terbuat dari kelapa sawit yang sebenarnya lebih banyak mengandung asam lemak tidak jenuh ketimbang asam lemak jenuh. Minyak goreng menjadi berbahaya karena proses pemanasan saat menggoreng makanan. Hal yang harus diperhatikan adalah saat memanaskan minyak goreng jangan menggunakan suhu yang terlalu tinggi, jangan menggunakan minyak bekas yang digunakan berulang-ulang, dan perlu diperhatikan kadar lemak jenuh dan lemak tidak jenuh pada kemasan saat membeli minyak goreng dan sebaiknya menggunakan minyak yang baik dan tidak mengandung banyak kolesterol seperti minyak zaitun, minyak lobak, minyak biji anggur, dan minyak rami.

5. Merubah Cara Memasak

Memasak makanan dapat dilakukan dengan cara merebus, mengukus, atau membakar tanpa minyak atau mentega dan jangan digoreng untuk mengurangi kolesterol dalam darah. Minyak goreng dari asam tidak jenuh lebih baik digunakan untuk minyak salad yang dapat memberi efek positif terhadap peningkatan kadar HDL dan mencegah terjadinya endapan pada pembuluh darah.

6. Mengonsumsi Ikan 2-3 Kali Seminggu

Omega-3 *fatty acid* yang dikandung oleh ikan dapat menurunkan trigliserida yang juga dapat berfungsi memperlambat plak dalam arteri dan mengurangi peradangan yang terjadi pada seluruh tubuh. Ikan salmon, ikan sarden, dan tuna dapat menjadi pilihan hidangan laut yang baik untuk dikonsumsi.

7. Mengonsumsi Sayur dan Buah

Buah dan sayur-sayuran segar memiliki khasiat untuk mengikis kolesterol jahat dari dalam tubuh. Mengurangi kolesterol jahat dapat dibantu dengan mengonsumsi buah dan sayur setiap hari. Sayuran yang mengandung lutein seperti bayam sangat dianjurkan untuk dikonsumsi karena bisa mencegah lemak yang menempel di pembuluh darah.

8. Hindari stress

Berat badan akan secara otomatis bertambah jika seseorang sering merasa gelisah dan banyak pikiran. Kondisi tersebut akan mempengaruhi kadar kolesterol LDL yang meningkat secara tepat. Saat mengalami stres, tubuh akan bereaksi dan memicu terjadinya beragam reaksi biokimia di dalam tubuh. Meningkatnya kadar adrenalin dalam aliran darah yang membuat tekanan darah naik dan saat glukosa tersalurkan ke otak, kadar kolesterol akan ikut naik.

9. Hindari Kebiasaan Merokok

Merokok adalah kebiasaan buruk yang mengakibatkan kolesterol memburuk dan mempercepat timbulnya kolesterol LDL. Kebiasaan merokok harus sesegera mungkin dihentikan karena akan mengurangi jumlah kolesterol baik dalam tubuh dan meningkatkan kolesterol jahat.

10. Hindari Minuman Beralkohol

Bagi peminum dan memilih meminum alkohol, sebaiknya tidak meminum lebih dari 1 gelas minum beralkohol dalam untuk wanita dan tidak lebih dari 2 gelas dalam sehari untuk pria. Mengonsumsi alkohol secara berlebihan

menyebabkan mabuk, keracunan, kerusakan pada jantung, stroke, tekanan darah tinggi, kerusakan fungsi hati, kanker, dan lain-lain.

2.2. Psikologi Remaja

Menurut Papalia (2014), masa remaja merupakan periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa awal dewasa, yang dimasuki pada usia 11 hingga 19 atau 20 tahun. Masa remaja melibatkan perkembangan fisik, kognitif, emosional, dan perubahan sosial dan mengambil berbagai bentuk dalam pengaturan sosial, budaya, dan ekonomi yang berbeda. Masa remaja sendiri tidak memiliki kategori fisik maupun biologis yang jelas atau dengan kata lain konsep remaja merupakan “buatan” budaya. Pada masa ini, individu diberikan kesempatan untuk bertumbuh dalam kemampuan kognitif dan sosial, kemandirian, harga diri, dan keintiman (hlm. 323).

Pubertas ditandai oleh perkembangan karakteristik seksual seperti jaringan payudara dan rambut kemaluan pada perempuan dan pembesaran testis pada laki-laki. Pertumbuhan remaja terlihat dari perubahan fisik yang pesat, penambahan berat dan tinggi badan, perubahan bentuk tubuh terlihat dari laki-laki yang bahunya terlihat lebih luas dan panggul perempuan yang melebar, dan dalamnya suara. Biasanya perubahan tersebut dimulai dari umur 10 tahun pada perempuan dan 12 atau 13 tahun pada laki-laki. Pada perkembangan ini, individu memiliki pemikiran yang semakin logis, abstrak, dan idealistis dan semakin banyak menghabiskan waktu di luar rumah (Susman & Rogol, 2004, hlm. 324).

2.2.1. Perkembangan Fisik dan Kesehatan Remaja

Papalia (2014) menyebutkan, umumnya masa-masa remaja sebagian besar relatif sehat. Kebanyakan masalah kesehatan sering dikaitkan dengan kemiskinan atau gaya hidup. Masalah kesehatan pada remaja sebenarnya dapat dicegah dan tergantung pada pilihan gaya hidup dari individu itu sendiri. Tetapi karena remaja umumnya sehat, mereka tidak dapat merasakan efek dari pilihan pola gaya hidup yang salah tersebut dan berefek kedepan saat menginjak usia dewasa yang kemungkinan besar terkena penyakit atau resiko meninggal (hlm. 330).

Beberapa masalah kesehatan yang paling sering dialami remaja adalah kebugaran fisik, kurang tidur, gangguan makan, penyalahgunaan obat, dan depresi. Banyak remaja kurang melakukan aktifitas fisik secara teratur dan tidak mendapatkan cukup waktu untuk tidur karena kesibukannya di sekolah atau kampus. Selain itu, kebanyakan remaja putri mulai memperhatikan dan fokus menjaga berat badan dan bentuk tubuh yang mengakibatkan gangguan makan. Gangguan makan yang paling umum dialami remaja terdapat tiga jenis yaitu obesitas, anoreksia nervosa, dan bulimia (Susman & Rogol, 2004). Papalia (2014) juga mengatakan bahwa, mengkonsumsi alkohol, obat-obatan dan merokok menjadi hal yang populer dikalangan remaja (hlm. 337). Brent & Birmaher (2002) menjelaskan bahwa banyak remaja yang mengalami depresi terutama perempuan. Faktor resiko depresi adalah merasa cemas, takut bersosialisasi, peristiwa hidup yang memicu stres, penyakit kronis seperti diabetes atau epilepsi, konflik orangtua dengan anak, perlakuan kejam dan diabaikan,

aktifitas seksual, dan memiliki orangtua dengan riwayat depresi. Remaja yang mengalami depresi dapat berisiko terkena gangguan bipolar (hlm. 338).

2.3. Kampanye Sosial

Efek sebuah kampanye sekarang ini disadari oleh para ahli komunikasi lebih bersifat moderat dan banyak faktor yang mempengaruhinya yang dapat berpeluang untuk sukses ataupun gagal. Perancangan program dan pemanfaatan sumber daya yang ada sangat berpengaruh dalam keberhasilan sebuah kampanye. Robert E. Simons (melalui venus, 2009) seorang professor komunikasi dari Universitas Boston Amerika Serikat berpendapat dan menegaskan, kemampuan dalam merancang, menerapkan dan mengevaluasi program kampanye secara sistematis dan strategis menjadi hal yang menentukan keberhasilan dalam mencapai tujuan kampanye yang penerapannya harus dilandasi oleh pemahaman teoritis terhadap berbagai dimensi kampanye serta kecakapan teknis (hlm.4).

2.3.1. Definisi Kampanye

Menurut Rogers dan Storey, kampanye didefinisikan sebagai sebuah tindakan komunikasi yang telah direncanakan dengan tujuan menciptakan efek tertentu pada khalayak luas yang dilakukan secara berkelanjutan pada kurun waktu tertentu (dalam venus, 2009). Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melakukan aktivitas kampanye yaitu menciptakan efek atau memiliki dampak tertentu, jumlah khalayak sasaran yang besar, dilakukan dalam kurun waktu tertentu, dan serangkaian tindakan telah terorganisir. Bukan hanya itu, kampanye juga harus memiliki sumber yang jelas, menjadi penggagas, perancang, penyampai, dan penanggung jawab sebagai pembuat kampanye agar penerima

pesan kampanye dapat mengidentifikasi dan mengevaluasi kredibilitas sumber pesan tersebut setiap saat. Kegiatan kampanye ini merupakan tindakan yang dilandasi oleh prinsip persuasi yaitu mengajak dan mendorong masyarakat untuk secara sukarela menerima dan melakukan sesuatu yang dianjurkan (hlm. 7).

2.3.2. Tujuan Kampanye

Kegiatan kampanye biasanya diselenggara oleh lembaga atau organisasi. Lembaga yang dimaksud dapat berasal dari lingkungan pemerintahan, kalangan swasta, atau lembaga swadaya masyarakat (LSM) yang meskipun berbeda tapi pasti memiliki tujuan tertentu (Venus, 2009:9). Ostergaard (dalam Venus, 2009) menyebutkan bahwa terdapat tiga aspek yang mesti dicapai secara bertahap dalam melakukan sebuah kampanye, yaitu *awareness*, *attitude*, dan *action*. Tahap pertama, merupakan tahap *awareness* dimana kegiatan kampanye ditujukan untuk meningkatkan kesadaran, menarik perhatian dan memberikan pengetahuan tentang informasi, isu, atau gagasan yang dikampanyekan. Lalu ditahap selanjutnya yaitu *attitude*, diharapkan khalayak dapat merasa simpati, suka, peduli atau berpihak pada isu-isu dalam tema kampanye yang diangkat. Pada tahap terakhir yaitu *action*, kegiatan kampanye ditujukan kepada sasaran kampanye untuk mengubah perilaku secara konkret dan terukur yang dapat bersifat “sekali itu saja” atau berkelanjutan (hlm.10).

2.3.3. Jenis-jenis Kampanye

Pada prinsipnya jenis-jenis kampanye dilatarbelakangi oleh motivasi dan tujuan yang akan dicapai dalam menyelenggarakan sebuah kampanye (Venus, 2009). Venus mengatakan bahwa jenis kampanye terbagi dalam 3 kategori menurut Charles U. Larson, yaitu *product-oriented campaigns*, *candidate-oriented campaigns*, dan *ideologically or cause oriented campaigns* (hlm. 11).

1. *Product-oriented Campaigns*

Jenis kampanye ini biasa juga dikenal dengan istilah *commercial campaigns* atau *corporate campaigns*. Pada umumnya kampanye ini terjadi di lingkungan bisnis dan berorientasi pada produk yang didasari oleh motivasi untuk memperoleh keuntungan finansial.

2. *Candidate-oriented Campaigns*

Jenis kampanye ini sering juga disebut dengan *political campaigns* (kampanye politik) karena dimotivasi oleh hasrat untuk meraih kekuasaan politik. Tujuannya untuk mendapatkan jabatan-jabatan politik yang diperebutkan lewat proses pemilihan umum dengan memenangkan dukungan masyarakat. Contoh-contoh kampanye jenis ini adalah kampanye pemilu, kampanye penggalangan dana bagi partai politik atau kampanye kuota perempuan di DPR.

3. *Ideologically or cause oriented campaigns*

Kampanye jenis ini bertujuan untuk menangani masalah-masalah sosial melalui perubahan sikap dan perilaku publik yang biasa disebut sebagai *social change campaigns*. Jenis kampanye ini memiliki cakupan yang cukup

luas mulai dari kampanye dibidang kesehatan, kampanye lingkungan, kampanye pendidikan, kampanye lalu lintas, kampanye ekonomi, atau kampanye kemanusiaan (hlm. 11-12)

2.3.4. Model Kampanye

Menurut Venus (2009), model merupakan penyederhanaan sebuah gambaran mengenai fenomena atau realitas. Tujuannya agar dapat memahami fenomena kampanye bukan sekedar tahapan kegiatannya, tapi juga dari interaksi antar komponen yang terdapat didalamnya. Venus (2009) menguraikan beberapa model kampanye yaitu Model Komponensial Kampanye, Model Kampanye Ostergaard, *The Five Functional Stages Development Model*, *The Communicative Functions Model*, Model kampanye Nowak dan Warneryd, dan *The Diffusion of Inovations Model*(hlm. 12-13).

1. Model Komponensial Kampanye

Model kampanye ini menggunakan pendekatan transmisi searah yang didalamnya terdapat unsur-unsur meliputi sumber kampanye, saluran, pesan, penerima kampanye, efek, dan umpan balik. Sumber kampanye berperan penting dalam mengonstruksi pesan untuk menciptakan perubahan pada diri khalayak melalui berbagai saluran informasi seperti media massa, media tradisional, atau saluran personal. Lalu, umpan balik yang diterima sumber mengidentifikasi terjadi atau tidaknya efek perubahan.

2. Model Kampanye Ostergaard

Leon Ostergaard seorang teoritis dan praktisi kampanye dari Jerman mengembangkan model kampanye ini secara ilmiah. Menurut Ostergaard, rancangan program kampanye perlu didukung oleh temuan-temuan ilmiah supaya layak untuk dilaksanakan dan dapat menimbulkan efek dalam menanggulangi masalah sosial yang dihadapi. Terdapat tiga tahapan dalam model kampanye ini, yaitu mengidentifikasi masalah untuk mencari sebab-akibat dengan fakta-fakta yang ada. Selanjutnya, melakukan pengelolaan kampanye mulai dari proses perancangan, pelaksanaan, sampai tahap terakhir evaluasi. Perubahan pengetahuan, sikap, dan keterampilan khalayak sasaran secara ilmiah dipercaya dapat memberikan pengaruh dalam perubahan perilaku.

3. The Five Functional Stages Development Model

Model kampanye ini merupakan model paling populer dan banyak diterapkan karena fleksibilitasnya. Model ini berfokus pada tahapan kegiatan kampanye yang meliputi identifikasi, legitimasi, partisipasi, penetrasi, dan distribusi. Pada tahap identifikasi, menjadi tahap menciptakan identitas kampanye yang mudah dikenali khalayak. Tahap kedua adalah legitimasi yang diperlukan untuk mendapatkan rasa partisipasif dari khalayak sasaran. Tahapan ketiga adalah partisipasi yang didapatkan berbarengan setelah mendapatkan legitimasi. Lalu selanjutnya, tahap penetrasi dengan menarik menarik simpati dan hati masyarakat. Tahap terakhir, distribusi

dimana seorang sumber kampanye telah mendapatkan keinginan dan tujuan dari kampanye yang dibuat.

4. The Communicative Functions Model

Judith Trent dan Robert Friedenberg mengembangkan model kampanye ini yang mengarah pada kampanye politik, dengan beberapa langkah dimulai dari *surfacing*, *primary*, *nomination*, dan *election*. Tahapan tersebut dimulai dari *surfacing* sebagai langkah awal untuk memetakan lokasi kampanye, lalu pada tahap *primary* mulai memfokuskan perhatian khalayak pada salah satu kandidat, yang kemudian masuk tahap pemilihan yang merupakan masa akhir kampanye.

5. Model kampanye Nowak dan Warneryd

Menurut McQuail dan Windahl, model kampanye ini merupakan salah satu contoh model tradisional kampanye. Terdapat tujuh elemen kampanye yang harus diperhatikan dalam model ini, yaitu efek yang ingin dicapai, persaingan komunikasi, menentukan objek kampanye, menganalisa populasi target dan kelompok penerima, penggunaan saluran/*channel*, membentuk pesan yang disampaikan melalui komunikator, hingga menghasilkan efek yang dicapai.

6. The Diffusion of Innovation Model

Everett M. Rogers seorang ilmuwan komunikasi yang mengagas model kampanye ini. Pada umumnya, model kampanye ini diterapkan dalam kampanye periklanan dan kampanye perubahan sosial. Beliau menggambarkan empat tahap yang terjadi ketika proses kampanye berlangsung, dimulai dengan tahap informasi yang membuat khalayak merasa

penasaran, sampai membuat keputusan untuk mencoba produk atau gagasan tersebut. Jika khalayak memutuskan untuk mencoba, maka akan masuk ditahapan konfirmasi dan evaluasi dimana khalayak dapat menilai sudah sesuaikah produk yang ditawarkan seperti dalam kampanye (hlm. 12-24).

2.3.5. Strategi Persuasi dalam Kampanye

Perloff (Seperti dikutip Venus, 2009:43) menyarankan untuk menggunakan beberapa strategi persuasi dalam praktik kampanye, yaitu:

1. Memilih komunikator yang terpercaya

Saat menyampaikan sebuah pesan bukan hanya dibutuhkan penyampaian yang baik tetapi diperlukan juga komunikator yang terpercaya. Hal yang harus diperhatikan agar bisa menjadi pembawa pesan yang dapat dipercaya maka komunikator harus memiliki kredibilitas yang akan disesuaikan dengan khalayak yang akan dituju.

2. Mengemas pesan sesuai keyakinan khalayak

Sebuah pesan akan berpengaruh dalam mengubah perilaku khalayak jika dikemas sesuai dengan yang diyakini oleh diri khalayak itu sendiri. Berdasarkan sebuah penelitian, diketahui bahwa setiap kelompok usia memiliki pandangan berbeda terhadap konsekuensi masalah yang ada. Maka dari itu perlu diperhatikan target yang dituju dan pemikiran seperti apa yang diyakini oleh target.

3. Munculkan kekuatan diri khalayak

Membentuk persepsi kemampuan diri (*self-efficacyperception*) dengan meyakinkan seseorang mampu untuk megubah perilaku lebih baik seperti yang dianjurkan dalam kampanye.

4. Mengajak khalayak untuk berpikir

Mendorong masyarakat agar berpikir positif dengan cara menyajikan data statistik, temuan penelitian yang relevan, dan memberikan alasan atau sekedar argument yang masuk akal.

5. Menggunakan strategi pelibatan

Strategi pelibatan perlu digunakan untuk mempengaruhi khalayak. Mengukur tinggi rendahnya khalayak dalam keterlibatannya terhadap pesan kampanye tersebut agar dapat memunculkan kesadaran.

6. Menggunakan strategi pembangunan inkonsistensi

Strategi ini menggunakan teori disonansi kognitif dimana terdapat ketidakcocokan antara yang selama ini mereka percayai. Kondisi tersebut dapat digunakan untuk memotivasi khalayak agar melakukan perubahan seperti yang dianjurkan dalam kampanye.

7. Membangun resistansi khalayak terhadap pesan negatif

Resistansi khalayak perlu dimunculkan untuk melawan pesan negatif yang bertentangan dengan isu kampanye dan membuat khalayak dapat kebal terhadap tindakan yang ingin dicegah oleh kampanye. Pesan negatif perlu dimatikan dengan memberikan kontraargumen (hlm. 43-47)

2.4. Teori Desain Komunikasi Sosial

Supriyono (2010) menjelaskan bahwa, desain komunikasi visual yang biasa disingkat DKV merupakan ilmu yang mempelajari konsep komunikasi menggunakan elemen-elemen visual, serta teknik dan media penyampaian pesan sehingga pesan dapat diterima pembaca dengan mudah. Elemen-elemen yang dimaksudkan meliputi titik, garis, bidang, warna, tekstur, bentuk, huruf, dan ilustrasi (hlm. 57).

2.4.1. Prinsip Desain

Menurut Supriyono (2010), prinsip dalam membuat desain diperlukan sebagai aturan untuk mencapai komposisi layout yang harmonis. Adapun prinsip-prinsip yang dimaksud adalah:

1. Keseimbangan (*Balance*)

Komposisi desain harus dibuat sama berat antara kanan dan kiri agar terlihat seimbang. Dalam menciptakan prinsip balance tersebut terdapat dua pendekatan, yaitu keseimbangan formal dimana pembagian berat sama antara kanan dan kiri atau atas-bawah secara simetris dan keseimbangan asimetris dimana elemen-elemen desain disusun yang tidak sama antara sisi-sisinya tapi tetap terasa seimbang.

2. Tekanan (*Emphasis*)

Menonjolkan atau menjadikan informasi yang dianggap penting sebagai pusat perhatian. Penekanan elemen visual dalam karya desain dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu kontras dengan membuat objek tersebut berbeda

dari elemen lainnya, isolasi objek dengan memisahkan objek dari kumpulan objek lain, dan penempatan objek.

3. Irama (*Rhythm*)

Irama visual yang dimaksud dalam desain grafis berupa repetisi dan variasi. Repetisi menyusun elemen secara konsisten berulang kali dan variasi mengulang elemen visual dengan merubah bentuk, ukuran, atau posisi.

4. Kesatuan (*Unity*)

Prinsip ini yang paling sering digunakan dalam mendesain. Diperlukan kesatuan antara tipografi, ilustrasi, warna, dan unsur-unsur desain lainnya agar terlihat harmonis secara keseluruhan.

2.4.2. Tinjauan tentang gambar

Landa (2013) menyebutkan, media atau metode merupakan komponen grafis yang dibuat, divisualisasikan, dan ditampilkan melalui layar atau yang dicetak. Beberapa media yang dimaksud, seperti ilustrasi, menggambar dan melukis, fotografi, kolase, layering, dan jenis gambar. Berikut daftar yang menjelaskan kategori dalam menciptakan sebuah gambar, yaitu:

1. Ilustrasi

Menurut Supriyono (2010), ilustrasi merupakan gambar atau foto yang mempunyai fungsi untuk memperjelas informasi dan sebagai alat yang menjadi daya tarik untuk pembacanya (hlm. 50). Menurut Elmansy (2013), grafik vector pada ilustrasi memiliki ketajaman dan ujung point yang bersih karena tidak memiliki pixels seperti gambar bitmap. Grafik vector memiliki resolusi tak terbatas yang membuat gambar vector jelas dan tajam (hlm. 3).

2. Fotografi

Menurut Landa (2013), fotografi adalah membuat visual menggunakan kamera dengan mengambil atau merekam sebuah gambar. Terdapat banyak jenis fotografi, seperti *stilllife*, *fashion*, jurnalis, komersial, makanan, produk, dan *landscape*. Menurut Barthes (1981), setiap foto memiliki *stadium* dan *punctum* yang selalu mengangkat permasalahan perasaan, pengalaman, dan ukuran dari setiap penikmat. Foto dapat berfungsi sebagai penyampai pesan lebih cepat dari susunan kata. Sebuah foto memiliki kekuatan untuk menggugah emosi penikmat sehingga informasi dapat tersampaikan.

3. Interpretasi Grafis

Hampir sama dengan *sign*, *pictograph*, dan *symbol* tetapi lebih ekspresif dan deskriptif.

4. Kolase

Membuat sebuah visual dengan memotong dan menempelkan potongan kertas, foto, kain, atau bahan apapun untuk membuat permukaan dua dimensi yang dapat juga dibuat dengan media digital.

5. *Photomontage*

Gabungan visual yang dibuat dari sejumlah foto atau bagian dari foto yang membentuk sebuah gambar unik.

6. *Mixedmedia*

Menghasilkan sebuah visual dengan menggabungkan media yang satu dengan media lainnya.

7. *MotionGraphics*

Pembuatan visual, tipografi, dan audio menggunakan film, video, dan perangkat lunak computer, yang termasuk diantaranya animasi, iklan televisi, judul film dan aplikasi promosi dan informasi dalam media penyiaran.

8. Diagram

Grafis merepresentasikan sebuah diagram dari data atau fakta untuk menunjukkan hubungan antara dua atau lebih variable.

2.4.3. **Tinjauan Tentang Huruf**

Supriyono (2010) menjelaskan, keberhasilan desain akan ditentukan salah satunya dari pemilihan karakter dan jenis huruf serta bagaimana mengolahnya. Cara penyusunan dan penggunaan huruf perlu diperhatikan agar pesan disampaikan dapat diterima dengan baik oleh pembaca (hlm. 23). Dilihat dari sejarah perkembangannya, huruf digolongkan menjadi tujuh gaya, yaitu:

1. Huruf Klasik

Huruf ini masih sering digunakan sampai sekarang karena memiliki keterbacaan yang cukup baik, contohnya Garamond.

2. Huruf Transisi

Huruf ini sering digunakan pada judul, contohnya Baskerville.

3. Huruf Modern Roman

Huruf ini sudah jarang digunakan karena tubuh huruf yang terlalu tebal dan kurang dapat dibaca, contohnya Bodoni.

4. Huruf Sans Serif

Arial, helvetica, univers, futura, dan gill sans merupakan contoh huruf sans serif dan memiliki ciri tidak berkait. Penggunaan huruf ini lebih disarankan untuk menulis judul pendek agar terlihat dinamis dan simple.

5. Huruf Berkait Balok

Contoh jenis huruf ini adalah *egyptian*, dengan ciri-ciri memiliki kait berbentuk balok yang memiliki ketebalan sama dengan tubuh huruf dan memiliki kesan elegan, jantan, dan kaku.

6. Huruf Tulis (*Script*)

Jenis huruf ini seperti bentuk tulisan tangan yang bila digunakan untuk teks yang panjang akan melelahkan.

7. Huruf Hiasan (*Decorative*)

Huruf yang memiliki dekorasi yang hanya cocok digunakan untuk kata-kata yang pendek (hlm. 25-28).

2.4.4. Tinjauan Tentang Warna

Menurut Supriyono (2010), Penggunaan warna harus dipilih secara tepat agar tidak merusak citra, tidak mengurangi nilai keterbacaan, dan tidak menghilangkan gairah untuk membaca. Pemilihan warna dapat membantu dalam membangun *mood* dan membuat teks lebih hidup. Kesan lembut, tenang, dan romantis biasanya menggunakan warna-warna *soft* sedangkan kesan dinamis dan cenderung meriah menggunakan warna yang kuat dan kontras (hlm. 70).

Supriyono (2010) menjelaskan bahwa terdapat tiga dimensi yang dapat dilihat dari warna, yaitu *hue* atau pembagian warna berdasarkan nama seperti merah, kuning, biru, dan hijau, *value* atau gelap terang warna, dan *intensity* yang dilihat berdasarkan tingkat kemurnian atau kejernihan warna (hlm. 72). Berdasarkan visual warna dibagi menjadi dua golongan, yaitu warna dingin dan warna panas. Warna dingin merupakan warna yang memberikan kesan pasif, statis, tenang, damai, dan kurang mencolok, seperti hijau, biru, dan ungu. Sedangkan warna panas merupakan warna yang memiliki kesan hangat, dinamis, aktif, dan menarik perhatian, seperti merah, kuning, dan oranye (hlm. 74).

2.4.5. Tinjauan Tentang *Layout*

Rustan (2009) menjabarkan *layout* merupakan pendukung media/pesan yang dibawanya pada suatu bidang dalam media sebagai tataletak elemen-elemen desain (hlm. 0). Rustan (2009) juga mengatakan bahwa terdapat tiga elemen *layout* yang terdiri atas elemen teks, elemen visual, dan invisible element. Tentunya elemen tersebut memiliki fungsi dalam suatu *layout*, yaitu menyampaikan informasi dengan lengkap dan tepat dan memberikan kenyamanan dan kemudahan pada pembaca dalam mencari informasi yang dibutuhkan, navigasi juga estetika (hlm. 27). Saat melakukan *layout* ada beberapa prinsip dasar yang harus diperhatikan, antara lain *sequence*, *emphasis*, *balance*, dan *unity*. *Sequence* atau yang biasa disebut hierarki adalah mengurutkan perhatian atau menentukan prioritas mana yang terlebih dahulu harus dibaca. Lalu memberikan penekanan tertentu atau yang disebut *emphasis*. Bukan hanya itu, prinsip *balance*

juga perlu diperhatikan untuk mengatur keseimbangan dalam penggunaan elemen-elemen yang dibutuhkan dan meletakkannya ditempat yang tepat. Terdapat 2 macam keseimbangan, yaitu keseimbangan simetris dan keseimbangan tidak simetris. Tahap terakhir dengan memberi efek kuat, yaitu *unity* untuk menciptakan kesatuan antara elemen-elemen desain secara keseluruhan dalam layout (hlm. 74-75).

2.4.6. Tinjauan Tentang Media

Katz (2007) mengatakan, bahwa media selalu digunakan setiap harinya saat seseorang melakukan aktivitas. Terdapat begitu banyak media yang ditawarkan sebagai cara mengkomunikasikan informasi kepada *audiens*. Media memiliki dua fungsi dasar yaitu menginformasi dan menghibur. Seperti yang sudah diketahui secara luas bahwa media terbagi atas 2 jenis yaitu media cetak, seperti majalah, koran, poster, brosur dan billboard dan media elektronik, seperti radio, televisi, dan internet (hlm. 1-2).

U
M
M
N