

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang Masalah

Pola hidup sehat dimulai dengan berpikir positif, mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, serta banyak melakukan gerak. Namun dengan kecanggihan yang telah diberikan teknologi saat ini, membuat semua kegiatan dapat dilakukan tanpa perlu melakukan banyak gerak. Efek dari segala kemudahan yang diberikan teknologi, membuat tubuh menjadi lebih lemah. Ditambah lagi dengan menu makanan yang kurang mengandung nutrisi karena sudah terlalu banyak diolah serta ditambah dengan bahan pengawet, penyedap rasa, dan pewarna buatan. Hal ini dapat membuat kondisi kebugaran tubuh menjadi menurun, mudah terserang penyakit, obesitas, dsb.

Salah satu masalah yang terjadi akibat pola hidup masyarakat masa kini, adalah obesitas. Obesitas merupakan penyakit kelebihan berat badan. Indonesia termasuk dalam daftar 10 negara yang memiliki kasus obesitas tertinggi. Menurut data Riskesdas pada tahun 2013, 10,8% remaja Indonesia usia 13 – 15 tahun mengalami kelebihan berat badan dan obesitas dengan 8,3% menderita kelebihan berat dan 2,5% menderita obesitas. Remaja yang menderita obesitas, pada umumnya dipengaruhi oleh kebiasaan mereka mengonsumsi *junk food* dan *softdrink*. Obesitas dikategorikan sebagai penyakit kronis dan menyebabkan komplikasi penyakit tertentu atau penyakit penyerta ([www.tempo.co](http://www.tempo.co) diakses pada tanggal 26 Juni 2015).

Contohnya adalah penyakit jantung koroner, diabetes mellitus, hipertensi, dan lain - lainnya. Arus urbanisasi, *people lifestyle*, serta perubahan kultur masyarakat Indonesia disinyalir menjadi penyebab tingginya angka obesitas. “Dewasa ini menjamur *junkfood*, *fastfood*, sehingga orang menjadi lebih doyan makan *hamburger* daripada makan nasi timbel,” ujar Prof. Tjandra saat menjadi *keynote speaker* pada seminar *7<sup>th</sup> Asia Oceania Conference of Obesity* (AOCO 2013). Pemerintah pun tengah berupaya menurunkan angka obesitas di Indonesia. Salah satu program yang digalakkan oleh Pemerintah adalah perilaku CERDIK. Program CERDIK yaitu C (Cek

kondisi kesehatan secara rutin), E (Enyahkan asap rokok), R (Rajin aktivitas fisik), D (Diet sehat dengan kalori seimbang), I (Istirahat yang cukup), dan K (Kelola stres) ([www.unpad.ac.id](http://www.unpad.ac.id), diakses tanggal 18 Februari 2015).

Diet dijadikan salah satu program oleh pemerintah untuk menurunkan jumlah penderita obesitas. Diet sehat yang dimaksud oleh pemerintah adalah pola makan yang seimbang serta nilai gizi (nutrisi) sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh atau dapat disebut juga diet nutrisi. Nutrisi dari makanan yang dibutuhkan oleh tubuh adalah karbohidrat, vitamin, mineral, protein, lemak esensial dan air. Jika zat gizi yang terkandung di makanan sehari – hari berada dalam jumlah dan kualitas yang sesuai dengan kebutuhan, maka tubuh dapat hidup sehat secara optimal.

Namun hal itu kurang diperhatikan saat ini, kemudahan memperoleh dan kecepatan saji dari makananlah yang menjadi prioritas. Maka dari itu mulai banyaklah produk – produk *food suplemen* (makanan tambahan) salah satunya *shake* dari Herbalife. Selain produk *food suplemen*, Herbalife juga menyediakan program diet nutrisi dengan *shake*. Diet nutrisi atau diet gizi seimbang adalah diet yang memberikan semua nutrien dalam jumlah yang memadai – tidak terlampau banyak dan juga tidak terlalu sedikit.

Hal – hal yang berkaitan dengan diet gizi seimbang, mulai dari pengenalan tentang gizi, kecukupan gizi setiap harinya, mengenal bentuk tubuh, cara – cara diet gizi seimbang, mitos dalam diet, penyakit gangguan makan, olahraga yang cocok untuk diet, dan lain sebagainya, semua hal tersebut akan dikumpulkan menjadi satu dalam sebuah buku. Pemilihan media buku sebagai penyampaian pesan dari diet nutrisi karena dilihat dari laporan IKAPI mengenai pertumbuhan atas pasar penerbitan buku yang menunjukkan peningkatan sebanyak 6% per tahun mulai dari tahun 2007 hingga tahun 2012 di Indonesia ([www.ikapi.org](http://www.ikapi.org) diakses pada tanggal 19 Februari 2015).

Desain buku akan dibuat berupa buku semi interaktif yang dapat berfungsi juga sebagai buku catatan harian. Buku ini di buat untuk menasar target konsumen remaja, karena kecenderungan masyarakat Indonesia yang terbiasa mengonsumsi karbohidrat berlebih seperti nasi yang dijadikan sebagai makanan utama sedangkan mi, ubi dan roti dijadikan makanan selingan.

Selain itu, alasan dibuatnya buku diet gizi seimbang ini adalah untuk melengkapi buku – buku diet yang sudah beredar dipasaran serta menyampaikan info mengenai nutrisi yang dibutuhkan tubuh setiap harinya, hal – hal yang bersangkutan dengan diet dan pola hidup sehat. Buku diet sendiri tidak terlalu banyak jenisnya, contoh buku yang sudah beredar seperti buku diet OCD, buku diet remaja, buku diet golongan darah, buku ilmu gizi dan diet, buku panduan berbagai cara diet, dan lain – lain.

Buku yang membahas tentang gizi dan diet memang sudah ada, namun buku itu lebih dijadikan acuan untuk mahasiswa kedokteran, bukan sekedar buku bacaan biasa dan bahasa yang digunakan pun lebih mengarah pada ilmu kedokteran, disamping itu kebanyakan buku diet tidak menggunakan desain pada isi bukunya, dan hal itu dapat membuat pembaca menjadi bosan dan tidak selesai membacanya (menurut hasil survey pengunjung di Toko Buku Gramedia Jl. Merdeka, Bandung). Dengan buku diet nutrisi ini, diharapkan dapat menggugah masyarakat untuk lebih peka terhadap pola hidup yang sehat.

## **1.2 Permasalahan**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

- 1) Pola hidup masyarakat saat ini yang cenderung tidak memperhatikan pola hidup yang sehat serta asupan gizi yang seharusnya diperoleh oleh tubuh dalam setiap harinya. Terutama pada kalangan remaja yang belum sepenuhnya sadar dengan pola hidup sehat saat ini, yang nanti akan menjadi cerminan kesehatan di masa tua.
- 2) Penderita obesitas di Indonesia termasuk tinggi dan akan terus meningkat, dikarenakan masyarakat saat ini cenderung memilih mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan beku (*frozen food*) untuk dikonsumsi karena dituntut untuk melakukan pekerjaan dengan cepat.
- 3) Belum adanya sebuah media yang mampu menginformasikan kepada masyarakat tentang pola hidup sehat, kebutuhan kalori yang

harus dipenuhi tubuh setiap harinya, dan hal lainnya yang membantu dalam proses diet, maka media yang dipilih adalah buku.

### **1.2.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana merancang buku diet nutrisi yang tepat dan dapat membuat kalangan remaja untuk ikut melakukan diet dan hidup dengan pola hidup sehat?

## **1.3 Ruang Lingkup**

Pola hidup masa kini yang kurang sehat menimbulkan banyak masalah baru, salah satunya obesitas. Penelitian ini akan membahas tentang diet nutrisi yang dapat mengurangi penderita obesitas. Sasaran targetnya adalah masyarakat Indonesia yang memiliki berat badan berlebih, dan ingin menurunkannya, dan lebih dcondongkan kepada masyarakat perkotaan usia remaja awal hingga remaja akhir dengan kisaran usia 13 – 18 tahun. Dikarenakan penderita obesitas di Indonesia terus bertambah setiap tahunnya dan kasus obesitas di Indonesia masuk dalam 10 negara yang kasus obesitasnya tinggi serta menurut data Riskesdas pada tahun 2013, 10,8% remaja Indonesia usia 13 – 15 tahun mengalami kelebihan berat badan dan obesitas dengan 8,3% menderita kelebihan berat dan 2,5% menderita obesitas.. Sedangkan media yang akan digunakan untuk penyampaian pesan adalah buku semi interaktif yang dapat berfungsi juga sebagai buku catatan harian (*diary*). Penelitian dan perancangan akan dilakukan mulai dari bulan Januari tahun 2015 hingga akhir bulan Mei 2015.

## **1.4 Tujuan Perancangan**

Diharapkan dengan buku diet nutrisi ini, pembaca dapat tertarik untuk ikut melakukan diet dengan cara pola hidup yang sehat, serta paham tentang kebutuhan kalori yang dibutuhkan oleh tubuh dalam setiap harinya.

## 1.5 Teknik Pengumpulan Data

- 1) Studi kepustakaan adalah teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku – buku, literatur – literatur, catatan – catatan, dan laporan – laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan. (M. Nazir, 1988:111).

Studi kepustakaan dengan cara membaca buku – buku diet dengan berbagai cara, kemudian di pelajari lebih lanjut, begitu juga dengan jurnal – jurnal yang membahas tentang diet ataupun nutrisi.

- 2) Wawancara merupakan percakapan yang memiliki suatu tujuan dimana narasumber menggali apa yang ada dipikirannya, menguraikan konsep serta menceritakan pengalaman atau pandangan dari individu yang diwawancara mengenai topik atau arah pembicaraan sesuai keinginan pewawancara yang dilakukan secara kolaboratif. (Soewardikoen, Didit W., 2013:20).

Wawancara dilakukan kepada dokter ahli gizi Yoeniske Angreine dan *wellness coach* Herbalife Bety Lestari.

- 3) Kuesioner atau angket adalah suatu daftar pertanyaan mengenai sesuatu hal dan terkait dengan data yang dibutuhkan oleh peneliti yang harus diisi secara tertulis oleh responden bertujuan untuk memperoleh data dalam waktu relatif singkat dan jawaban kuesioner bersifat umum atau tidak mendalam. (Soewardikoen, Didit W., 2013:25).

Kuesioner akan dibagikan kepada konsumen produk Herbalife maupun masyarakat yang belum mencoba produk Herbalife, untuk mengetahui pandangannya tentang pola hidup sehat dan kesadaran akan pola hidup sehat.

- 4) Metode observasi merupakan teknik pengumpulan data, dimana peneliti melakukan pengamatan secara langsung ke objek penelitian

untuk melihat dari dekat kegiatan yang dilakukan. (Ridwan, 2004:104).

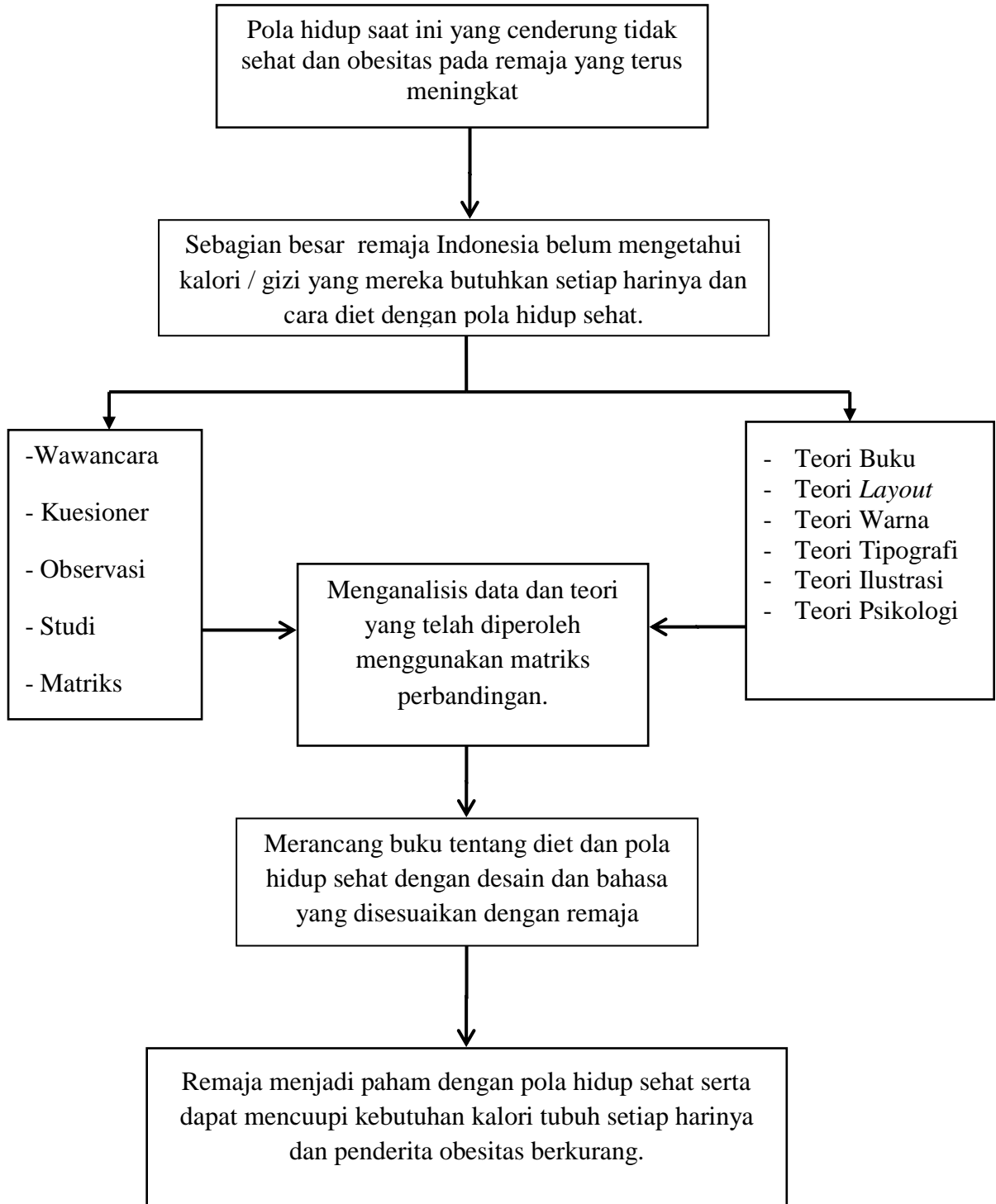
Observasi yang dilakukan penulis adalah dengan cara mendatangi acara – acara seminar / workshop yang diadakan oleh Herbalife.

- 5) Matriks merupakan alat yang rapih baik bagi pengelolaan informasi maupun bagi analisis. Sebuah matriks memuat kolom dan baris, yang memunculkan dua dimensi yang berbeda, konsep atau seperangkat data, misal mengidentifikasi perbedaan dan persamaan data dalam penelitian (Rohidi, 2011 : 248).

Matriks digunakan untuk membandingkan antara literatur lain yang sudah beredar dipasaran.

## 1.6 Kerangka Perancangan

Kerangka perancangan digunakan untuk menciptakan alur dalam perancangan agar lebih terstruktur. Kerangka yang digunakan dalam perancangan ini adalah sebagai berikut :



## 1.7 Pembabakan

Laporan tugas akhir ini terdiri dari empat bab dengan sistematika penelitian sebagai berikut:

### BAB I : Pendahuluan

Pada bab ini menjelaskan tentang latar belakang dari perancangan. Mengapa penulis memilih topik *book design* dan membahas tentang diet nutrisi, karena pola hidup masyarakat saat ini sudah tidak sehat dan kasus obesitas Indonesia masuk kedalam 10 negara yang penderita obesitasnya tinggi. Pada bab ini pula kerangka perancangan dibuat agar perancangan yang dilakukan lebih terstruktur.

### BAB II : Dasar Pemikiran

Dasar pemikiran merupakan bab dimana penulis mencari teori – teori yang berkaitan dengan perancangan buku diet nutrisi. Dalam penelitian ini, penulis mencari teori seputar diet nutrisi, Herbalife, buku, ilustrasi dan psikologi usia konsumen dan calon konsumennya. Dasar pemikiran digunakan penulis sebagai landasan menilai dan menganalisis contoh – contoh desain buku diet yang sudah dipilih.

### BAB III : Data dan Analisis Masalah

Bab ini berisikan data berupa data institusi yaitu Herbalife, data indeks nutrisi, data survey, data kuesioner, dan data wawancara dengan dokter ahli gizi dan nutrisioner Herbalife. Selain itu juga menampilkan matriks pembandingan antar buku yang akan dianalisis. Setelah itu, matriks ini akan diakumulasikan yang kemudian dijadikan landasan pembentuk kesimpulan.

### BAB IV : Konsep & Hasil Perancangan

Pada bab ini berisi ide besar dari perancangan tugas akhir buku diet nutrisi ini, pendekatannya, konsep media, dan konsep visual untuk mendesain buku ini.