

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Memiliki tubuh yang langsing merupakan dambaan bagi kebanyakan kaum wanita. Maka dari itu sebagian dari kaum wanita banyak yang menjadi bingung jika bagian tubuh seperti perut, lengan, paha sudah tampak berlebih atau membesar. Sebaliknya, tubuh langsing dinilai lebih menarik serta lebih cantik dibanding tubuh yang gemuk. Demi memiliki tubuh yang langsing dan menarik, banyak orang khususnya wanita menjalankan jadwal diet dengan cara perlahan maupun diet dengan cara instan.

Tidak sedikit orang yang salah kaprah tentang diet. Mereka menganggap makan adalah penyebab kegemukan. Untuk mengurangi berat badan, mereka mengurangi asupan makanan secara drastis. Sebenarnya diet adalah mengelola asupan kalori yang kita konsumsi. Cara mengurangi asupan makanan yang sekarang ini banyak terjadi adalah dengan puasa berlebihan atau dengan memuntahkan makanan yang sudah dimakan. Jika di sekitar anda ada yang melakukan ini dalam pola makannya, dapat dicurigai mereka mengalami gangguan pola makan atau *eating disorder*. (<http://lifestyle.kompas.com/>).

Gangguan makan atau *eating disorder* muncul ketika seseorang mengalami gangguan parah dalam tingkah laku makan, seperti mengurangi jumlah makanan dengan ekstrem atau makan terlalu banyak, atau perasaan menderita tentang berat atau bentuk tubuh yang ekstrem. Seseorang dengan gangguan makan mungkin berawal dari mengkonsumsi makanan yang lebih sedikit atau lebih banyak daripada biasanya, tetapi pada tahap tertentu, penderita gangguan makan memiliki keinginan makan lebih sedikit atau lebih banyak terus menerus di luar keinginannya (American Psychiatric Association [APA], 2005).

Pada tahun 2013 terdapat 38% dari orang di Indonesia mengidap gangguan pola makan atau biasa disebut dengan *eating disorder*. Kebanyakan dari penderita *eating disorder* atau gangguan makan adalah perempuan. Hal ini terjadi karena banyak orang yang mau melakukan apa saja untuk menjaga berat badan idealnya. (cewekbanget, 2013). Menurut hasil wawancara yang telah dilakukan penulis dengan Bapak Adhityawarman Menaldi, M.Psi, Psikolog, prevalensi kemungkinan seseorang terkena

anoreksia yaitu 10x lebih sering ditemukan pada perempuan, umumnya setelah stressfull life event (SMP-SMA) yaitu pada usia 12 sampai dengan 18 tahun.

Seperti yang telah dijelaskan pada paragraf diatas penulis akan membuat media cetak berupa buku untuk menambah pengetahuan remaja khususnya wanita tentang bahaya gangguan makan atau *eating disorder*. Menurut *website* resmi Liputan6, kenikmatan buku fisik belum tergantikan walaupun semakin banyak orang yang menikmati kegiatan membaca melalui e-book. Karena buku memiliki ciri khas mulai dari bau, tekstur, tampilan fisik, kertas serta desain sampulnya. Berikut merupakan alasan ilmiah buku fisik masih menjadi pilihan bagi remaja. Pertama buku fisik dapat meningkatkan kecerdasan serta meningkatkan kekuatan otak. Kedua, sebuah penelitian tahun 2009 oleh para peneliti dari Sussex University menunjukkan, membaca dapat menurunkan tingkat stres sampai 68%. Ketiga, membaca buku fisik dapat membuat tidur lebih nyenyak. Menurut Mayo Clinic, membaca sebelum tidur memberi sinyal pada tubuh ketika waktu beristirahat karena buku dapat membantu pembaca bersantai dan kemudian terlelap dibanding membaca melalui layar (seperti e-book) yang akan membuat pembaca terjaga lebih lama, serta merusak kualitas tidur. Sebanyak 54% anak yang tidur di dekat layar kecil berkurang waktu tidurnya sebesar 20%. Hal ini disampaikan dalam sebuah penelitian dalam jurnal Pediatrics dan yang terakhir, membalik lembaran buku dapat membantu pembaca dalam memahami isi buku karena dengan merasakan helaian kertas di bawah ujung jari dapat menyampaikan konteks pada otak yang bisa berujung pada pemahaman lebih dalam tentang topik yang sedang di baca (<http://health.liputan6.com>).

Berdasarkan uraian diatas, serta masih kurangnya pengetahuan remaja khususnya wanita tentang bahaya gangguan makan atau *eating disorder* penulis akan membuat perancangan Buku Ilustrasi Gangguan Makan atau *Eating Disorder*. Menurut Kartono (1992:52) masa pubertas yang sebenarnya dimulai pada usia kurang lebih 14 tahun, namun bagi anak perempuan pada umumnya terjadi lebih awal daripada anak laki-laki dan akan berakhir pada usia kurang lebih 17 tahun. Maka dari itu penulis akan membuat buku edukasi berbasis ilustrasi untuk remaja khususnya wanita dengan rentang usia 12 – 18 tahun.

Dengan adanya buku Edukasi Gangguan Makan atau *Eating Disorder* ini penulis berharap buku ini menjadi media yang dapat menambah pengetahuan serta menumbuhkan kesadaran remaja khususnya wanita mengenai gangguan makan (*eating*

disorder) sehingga dapat mencegah masalah gangguan makan dalam kehidupan sehari-hari.

1.2 Permasalahan

a. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu:

1. Kurangnya pengetahuan remaja khususnya wanita tentang gangguan makan atau *eating disorder*.
2. Wanita lebih rentan terkena gangguan pola makan atau *eating disorder*.
3. Minimnya media yang membahas tentang gangguan makan atau *eating disorder*.

b. Rumusan Masalah

Bagaimana merancang buku ilustrasi mengenai perilaku gangguan makan atau *eating disorder* bagi remaja khususnya wanita usia 12-18 tahun?

1.3 Ruang Lingkup

Perancangan berupa buku ilustrasi informatif dalam mengenali perilaku gangguan makan atau *eating disorder*. Target *audience* dalam penelitian *Eating Disorder* ini adalah wanita khususnya remaja berusia 12–18 tahun. Perancangan tugas akhir ini dimulai pada bulan Januari 2017 sampai dengan April 2017, kemudian dirangkaikan dengan perancangan visual pada bulan yang sama sampai dengan bulan Juni 2017. Ruang lingkup terfokus pada remaja putri di perkotaan besar yang banyak menggunakan layanan atau bantuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari seperti di kota Bekasi, Jawa Barat.

1.4 Tujuan Perancangan

1. Merancang buku ilustrasi informatif bagi remaja khususnya wanita mengenai perilaku gangguan makan atau *eating disorder*.
2. Meningkatkan pengetahuan wanita mengenai gangguan makan atau *eating disorder*.

3. Membuat media cetak informatif yang membahas gangguan makan atau *eating disorder* bagi remaja khususnya wanita.

1.5 Cara Pengumpulan Data dan Analisis

1. Pengumpulan Data

a. Observasi

Pengamatan atau observasi adalah alat pengumpulan data yang dilakukan cara mengamati dan mencatat secara sistematis gejala-gejala yang diselidiki (Narbuko dan Achmadi, 2009). Penulis menerapkan metode observasi dalam pengumpulan data dengan cara melakukan mengamati lingkungan yang berhubungan dengan gangguan makan, serta kegiatan lingkungan sumber data.

b. Wawancara

Wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu (Esterberg dalam Sugiyono, 2013). Untuk mendapatkan data yang diinginkan, penulis melakukan wawancara langsung dengan Psikolog, Ahli Gizi, Persatuan Ahli Gizi Indonesia.

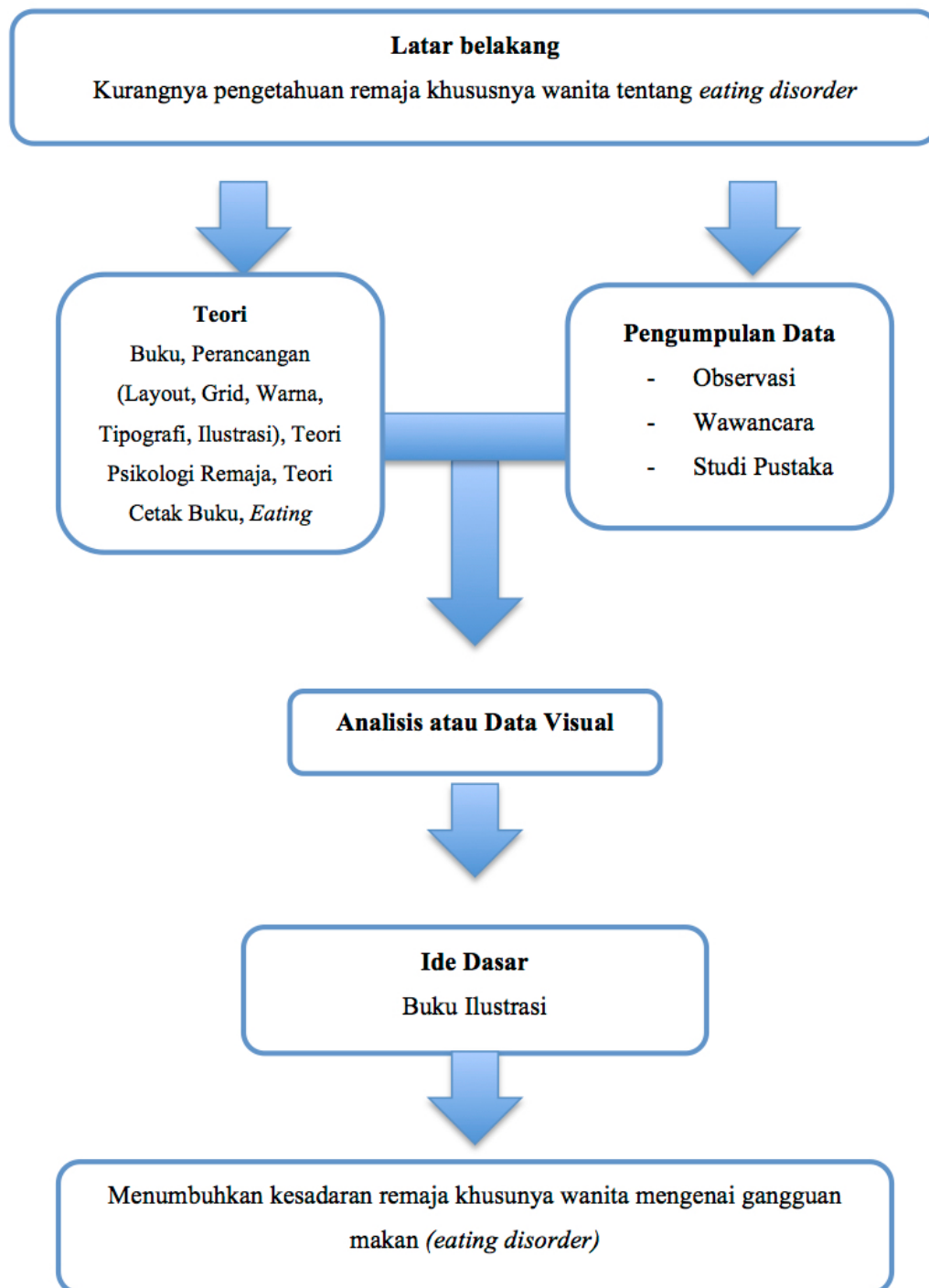
c. Studi Pustaka

Studi pustaka adalah mempelajari berbagai buku serta hasil penelitian sebelumnya yang sejenis yang berguna untuk mendapatkan landasan teori mengenai masalah yang akan diteliti (Sarwono, 2006). Penulis mengumpulkan data dari berbagai hasil penelitian, referensi buku, buku ilustrasi, laporan, jurnal gangguan makan (*eating disorder*), buku psikologi yang membahas Gangguan makan (*Eating Disorder*) maupun informasi yang didapatkan dari internet yang memiliki hubungan dengan kebutuhan pembuatan laporan ini.

2. Metode Analisis

Matriks merupakan alat rapi yang baik bagi pengelolaan informasi dan analisis. Matriks mengidentifikasi bentuk penyajian yang seimbang dengan cara mensejajarkan informasi baik berupa tulisan atau gambar, (Rohidi, 2011 dalam Suwardikun, 2013). Penulis membandingkan beberapa data visual berupa buku ilustrasi sejenis baik dari sisi pengayaan desain, konten maupun visual dan dibandingkan dengan teori-teori yang ada.

1.6 Kerangka Perancangan



Gambar 1. 1 Kerangka Perancangan

(Sumber : Dokumentasi Pribadi)

1.7 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan merupakan penjabaran atau gambaran singkat setiap bab yang akan di bahas. Berikut sistematika penulisan Buku Ilustrasi *Eating Disorder* bagi Remaja:

BAB I merupakan pendahuluan yang memaparkan latar belakang penulisan laporan, identifikasi masalah serta rumusan masalah. Dari permasalahan ditemukan tujuan daripada perancangan serta cara pengumpulan data dan membuat kerangka perancangan.

BAB II membahas mengenai dasar pemikiran dan teori-teori yang memiliki relevansi dengan perancangan, seperti teori warna, ilustrasi, *layout*, buku, *eating disorder*, psikologi remaja.

BAB III menjelaskan tentang data dan analisis masalah berupa Data institusi pemberi proyek; Data produk; Data khalayak sasaran: Demografis, Psikografis, Perilaku konsumen; Data hasil observasi, kuesioner, wawancara, dll. Serta memaparkan analisis.

BAB IV menjelaskan tentang konsep dan hasil perancangan seperti konsep pesan, konsep kreatif, konsep media, konsep visual. Konsep Bisnis atau *Marketing Communication* yang digunakan, hasil perancangan mulai dari sketsa hingga penerapan visual pada media.

BAB V merupakan penutup yang berisi mengenai kesimpulan dan saran pada saat sidang.