

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Modernisasi bukan hanya membawa berkah, tetapi juga musibah bagi manusia. Ketersediaan alat bantu elektronik menjadi salah satu bentuk kemodernan itu, yang menyusup hingga kedalam kehidupan sehari-hari. Namun, dari kemudahan yang melekat pada alat bantu seperti remot kontrol itu telah mendatangkan kemalasan yang luar biasa, misalnya, sekedar memindahkan saluran televisi di ujung tempat tidur pun mesti menggunakan pengendali jarak jauh (remot kontrol). Akibatnya, otot-otot lurik yang termanjakan. Diikuti oleh kebiasaan yang tidak sehat yaitu menyantap makanan instan yang kaya akan kalori, tetapi miskin akan zat gizi, yang lama kelamaan bisa menyebabkan obesitas dan selanjutnya juga bisa menjadi pemicu penyakit lain yaitu *diabetes mellitus* tipe dua dan serangan jantung koroner.

Obesitas merupakan salah satu faktor penyebab munculnya bermacam penyakit yang pada akhirnya menyebabkan kematian. Jumlah yang meninggal akibat obesitas diperkirakan tiga kali lebih besar dibandingkan penyakit lainnya. Obesitas juga tidak dianggap lagi sebagai masalah kesehatan di Negara industri saja, tetapi juga merepotkan Negara yang sedang berkembang. Secara garis besar, obesitas merupakan dampak ketidakseimbangan energi, asupan jauh melampaui keluaran energi dalam jangka waktu tertentu. Banyak sekali faktor yang menunjang kelebihan ini. Namun, dapat disederhanakan menjadi dua hal, yaitu (1) terlalu banyak makan, disertai (2) terlalu sedikit bergerak.

Wilayah perkotaan, terutama dinegara yang mulai berkembang, anak-anak, wanita, dan orang tua enggan bepergian ke luar rumah sendirian, terutama pada malam hari, karena takut terjadi kerampokan atau hal-hal yang tidak diinginkan. Jumlah perumahan yang meningkat pesat menyebabkan anak-anak sulit mencari tempat bermain. Singkatnya, olahraga yang mulai berkurang, sementara nafsu makan, terutama pangan yang berkadar lemak tinggi justru malah meningkat dan semua ini berujung

pada obesitas. Obesitas, kenyataannya merupakan penyakit rumit yang terjadi akibat jalinan faktor genetik dan lingkungan. Pengertian tentang mengapa dan bagaimana obesitas terjalin, belum dipahami sepenuhnya. Namun, keterlibatan faktor sosial, budaya, perilaku, metabolik, dan genetik dalam jalinan ini tidak terbantahkan lagi.

Pemeriksaan klinis pengidap obesitas diarahkan untuk menilai kemungkinan kelainan pada jantung, pernapasan, *endokrin*, *sindrom Cushing*, serta *disfungsi hipofisis*. Tujuan pengobatan pengidap obesitas ialah mengembalikan fungsi normal proses metabolik dan organ tubuh. Rasionalisasi terapi bukan semata didasari oleh peningkatan angka kematian terkait obesitas. Pengidap obesitas harus didorong untuk menetapkan sendiri tujuan jangka pendek tentunya yang masuk akal dari upaya penurunan berat badan yang dilakukan. Tujuan ini, agar mereka diajarkan untuk memahami bahwa segala perubahan gaya hidup berupa penurunan asupan pangan dan peningkatan kegiatan fisik, yang bermuara pada penurunan berat badan harus dilakukan secara berkesinambungan. Bagi pengidap obesitas derajat ringan sampai sedang, program mempertahankan berat badan yang telah susut melalui latihan fisik dan diet tidak memerlukan obat apalagi tindakan bedah.

Untuk itu perlu adanya strategi yang tepat dengan media komunikasi yang efektif sebagai media penyampaian pesan. Salah satu strategi yang dapat dilakukan yaitu dengan kampanye sosial mengenai *Morning Banana Diet* (Diet Pisang) bagi kesehatan para penderita obesitas dan memberi informasi manfaat dari *Morning Banana Diet* (Diet Pisang) yang akan dilakukan oleh masyarakat. Selain itu, hal ini dilakukan untuk mencegah bertambahnya penderita obesitas akibat pola hidup yang tidak sehat dan mengurangi jumlah obesitas.

*Morning Banana Diet* merupakan ide sederhana yang dikembangkan oleh suami-isteri, Sumiko Hamachi Watanabe, yang dituangkan dalam buku berjudul "*Asa (Morning) Banana Diet*" dan menjadi populer sejak Kumiko Mori, mantan penyanyi opera yang berbobot sekitar 100 kilogram menyatakan di acara TV setempat tentang keberhasilannya menurunkan

badan sebanyak tujuh kilogram dengan menerapkan metode *Morning Banana Diet*. Nama *Morning Banana Diet* berasal dari porsi diet saat sarapan. Jadi bagi peserta diet ini hanya makan pisang sebanyak apapun sambil minum air putih hangat saat sarapan pagi. Prinsipnya, setelah sarapan pisang di pagi hari, bagi peserta diet dapat makan apapun kecuali makanan kaya lemak jenuh atau lemak trans saat makan siang dan makan malam.

Dilansir Livestrong, Sabtu (13/11/2010), pisang merupakan sumber pati yang resisten, yang merupakan produk sampingan dari konversi dari beberapa karbohidrat menjadi energi, yang bisa memaksa tubuh menggunakan lemak untuk menyimpan energi, bukan karbohidrat. Pisang juga merupakan sumber kaya nutrisi, yang dapat mengekang keinginan untuk makan makanan tidak sehat karena sudah merasa lebih puas jika kebutuhan gizinya terpenuhi. Kandungan serat dan kadar vitamin C yang tinggi dalam pisang juga dapat mendukung penurunan berat badan dengan cepat. Tapi, bila Anda mengalami susah buang air besar (sembelit), sebaiknya hindari melakukan diet pisang ini, karena kandungan glukosa, sukrosa dan fruktosa pada pisang dapat memperparah sembelit. (source: Detik health).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis melihat perlunya mengkampanyekan pola hidup sehat dengan metode *Morning Banana Diet* untuk anak muda usia 19-30 tahun sebagai salah satu informasi program diet bagi pengidap obesitas.

## **1.2 Permasalahan**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Dari uraian diatas dapat di identifikasikan masalah yang ada, yaitu:

1. Berkurangnya pergerakan fisik yang merupakan dampak negatif dari kemudahan teknologi. Contohnya seperti remot kontrol pada televisi yang menyebabkan tingkat kemalasan.
2. Kebiasaan yang tidak sehat yaitu menyantap makanan instan yang kaya akan kalori, tetapi miskin akan zat gizi. Hal ini lama kelamaan bisa

menyebabkan obesitas dan pemicu penyakit lain contohnya *diabetes mellitus* tipe dua dan serangan jantung koroner.

3. Obesitas merupakan dampak ketidakseimbangan energi, asupan yang jauh melampaui keluaran energi dalam jangka waktu tertentu dan banyak sekali faktor lainnya. Namun, dapat disederhanakan menjadi dua hal, yaitu terlalu banyak makan, disertai terlalu sedikit bergerak.
4. Olahraga yang mulai berkurang, sementara nafsu makan yang berkadar lemak tinggi justru malah meningkat dan semua ini berujung pada obesitas.

### **1.2.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, yaitu:

1. Bagaimana menginformasikan pola hidup sehat dengan metode *Morning Banana Diet* pada penderita obesitas?
2. Bagaimana memanfaatkan media yang tepat dan efektif untuk menginformasikan pola hidup sehat dengan metode *Morning Banana Diet* untuk obesitas?

### **1.3 Ruang Lingkup**

Dalam pengerjaan tugas akhir ini, ruang lingkup dari penelitian dan perancangan identitas visual ini adalah:

1. Apa  
Kampanye sosial pendeteksian orang obesitas , yang akan dilakukan pada masyarakat kota Bandung.
2. Bagaimana  
Melalui pendekatan dengan gaya hidup masyarakat perkotaan yang modern.
3. Siapa  
Segmen dari kampanye media ini yaitu kalangan orang obesitas yang berusia 19- 30 Tahun yang dilihat dari segi demografis, psikografis, dan perilaku tindakan masyarakat yang menginginkan tubuh ideal.

4. Dimana

Kampanye sosial ini akan diadakan di kota Bandung sebagai salah satu kota yang dikenal sebagai salah satu kota yang dikenal sebagai wisata kulinernya.

5. Kapan

Pengumpulan data dilakukan sejak bulan Februari – April 2015 sedangkan untuk pelaksanaan perancangan kampanye sosial ini dilakukan mulai Maret – Juni 2015. Kemudian untuk pelaksanaan kampanye sosial ini dimulai pada bulan Juli – September 2015, yang mana dengan kata lain dilaksanakan dalam periode satu tahun.

#### **1.4 Tujuan Perancangan**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk :

1. Meningkatkan kesadaran bagi orang obesitas bertujuan agar mereka diajarkan untuk memahami bahwa segala perubahan gaya hidup berupa penurunan asupan pangan dan peningkatan kegiatan fisik, yang bermuara pada penurunan berat badan harus dilakukan secara berkesinambungan melalui kampanye sosial.
2. Memberikan informasi tentang *Morning Banana Diet* terhadap penderita Obesitas.

Tugas Akhir ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan perbandingan untuk mahasiswa Desain Komunikasi Visual yang lain dalam mengerjakan Tugas Akhir selanjutnya

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk:

1. Sebagai bahan tambahan kajian dan pengembangan ilmu pengetahuan di bidang gizi dan kesehatan masyarakat terutama tentang hal-hal yang berhubungan dengan kejadian obesitas.
2. Sebagai salah satu informasi diet bagi penderita obesitas

## **1.6 Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam perancangan ini adalah metode kualitatif yang menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah salah satu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa ucapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati. Pendekatan kualitatif diharapkan mampu menghasilkan uraian yang mendalam tentang ucapan, tulisan, dan atau perilaku yang dapat diamati dari suatu individu, kelompok, masyarakat, dan atau organisasi tertentu dalam suatu keadaan konteks tertentu yang dikaji dari sudut pandang yang utuh, komprehensif, dan holistik. (Bogdan dan Taylor, Metodologi Penelitian Kualitatif,1992:19).

### **1.6.1 Metode Pengumpulan Data**

#### **1. Wawancara**

##### **Ahli**

Wawancara dalam penelitian ini mengutip pendapat para ahli mengenai permasalahan yang terjadi dimasyarakat yaitu obesitas untuk memahami persepsi, perasaan, dan pengetahuan masyarakat. Sehingga, didapat beberapa data pendukung untuk nantinya akan ditemukan solusi yang tepat.

##### **Target Audiens**

Wawancara mendalam dengan mengambil sampel secara sengaja dengan memperhatikan kriteria yaitu pasien salah satu dokter terkait yang merupakan penderita obesitas yang berusia 19-25 tahun digunakan untuk mengetahui perilaku target audiens.

#### **2. Metode Observasi**

Metode observasi adalah metode yang digunakan untuk mengamati sesuatu, seseorang, suatu lingkungan, atau situasi secara tajam terinci, dan mencatatnya secara akurat dalam beberapa cara.

#### **3. Metode Studi Literatur**

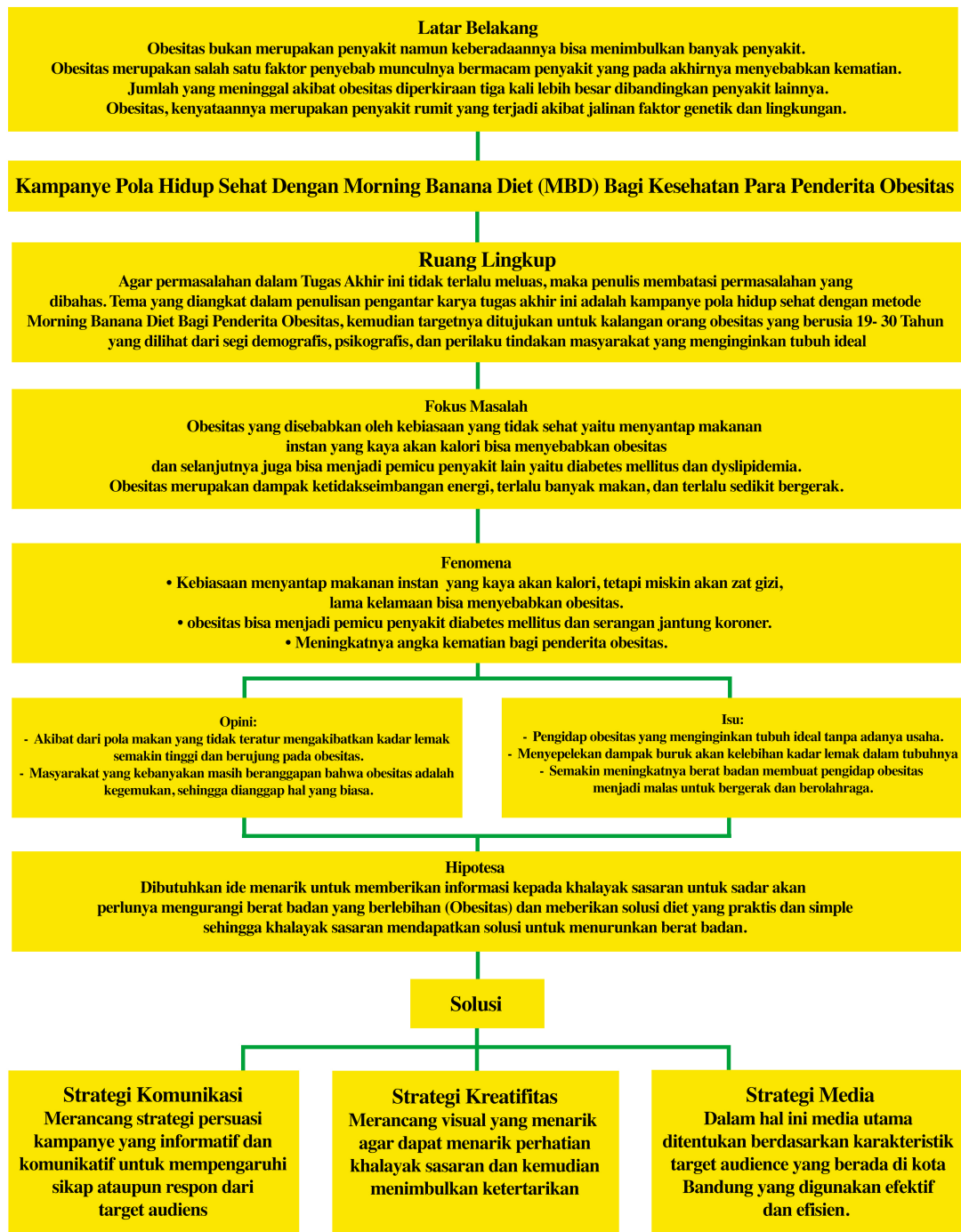
Metode berikut merupakan metode yang menggunakan teori-teori pada buku-buku yang mendukung penelitian atau referensi dan situs internet

yang berkaitan dan berhubungan langsung dengan masalah yang diangkat sebagai bagian laporan tugas akhir. Dengan cara mempelajari berbagai sumber dari buku-buku ilmiah kesehatan makanan yang berkaitan dengan obesitas, perilaku konsumen, dan beberapa jurnal penelitian sejenis sebagai data primer yang digunakan. Serta pengamatan fenomena yang terjadi dengan menjadikan situs internet dan artikel majalah sebagai data sekunder.

#### **4. Analisis SWOT**

Merupakan sebuah metode perancangan strategis yang digunakan untuk mengevaluasi kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman dalam suatu proyek atau suatu spekulasi bisnis. Proses ini melibatkan penentuan tujuan yang spesifik dari spekulasi bisnis atau proyek dan mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang mendukung dan yang tidak dalam mencapai tujuan tersebut.

## 1.7 Kerangka Perancangan



Bagan 1.1 Kerangka Penelitian

Sumber: Penulis



## **1.8 Pembabakan**

### **Bab I**

Bab ini menjelaskan tentang informasi umum yaitu Latar Belakang, Masalah Perancangan, Identifikasi Masalah, Rumusan Masalah, Pembatasan Masalah, Tujuan Perancangan, Manfaat Perancangan, Metode Penelitian, dan Sistematika Penulisan.

### **Bab II**

Dasar Pemikiran, Bab ini menjelaskan dasar pemikiran dari teori-teori yang relevan untuk digunakan sebagai pijakan untuk merancang kampanye kesehatan mengenai *Morning Banana Diet* bagi orang obesitas yang benar.

### **Bab III**

Berisikan data-data hasil pengamatan yang berasal dari instansi yang berkaitan dengan penelitian, data khalayak sasaran, data proyek sejenis yang pernah dilakukan dan penilaiannya (seperti: jurnal penelitian) dan data hasil observasi, wawancara, kuisioner. Analisis berupa analisis SWOT, table atau diagram, analisis sebab akibat, dan analisis perbandingan untuk menghasilkan konsep perancangan.

### **Bab IV**

Bab ini berisikan konsep pesan dari kampanye (ide besar), konsep kreatif (pendekatan), konsep media, konsep visual dan hasil perancangan, mulai dari sketsa hingga penerapan visual pada media. Konsep komunikasi pemasaran yang digunakan untuk memecahkan masalah penelitian.

### **Bab V**

Penutup Kesimpulan dan saran yang berkaitan dengan pelaksanaan penelitian tugas akhir yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya.