

## **BAB I. PENDAHULUAN**

### **I.1. Latar Belakang Masalah**

Kesehatan adalah salah satu faktor penting bagi makhluk hidup, terutama manusia, untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Seseorang dengan kondisi kesehatan yang baik tentu akan mampu melakukan aktivitas dengan optimal. Sebaliknya, seseorang dengan kondisi kesehatan yang tidak baik, akan mengalami kesulitan untuk melakukan aktivitas. Hal itu membuktikan bahwa kesehatan dapat dikatakan sebagai faktor utama yang dapat menunjang performa seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

Di tengah era modern yang serba cepat seperti saat ini, seseorang dituntut untuk harus selalu memiliki produktivitas dan mobilitas yang baik setiap harinya. Hal itu mengakibatkan tidak sedikit orang yang akhirnya terpaksa harus mengesampingkan kesehatan demi memenuhi segala tuntutan tersebut. Asupan makanan dengan kandungan gizi yang tidak terkontrol dan kecenderungan untuk lebih memilih makanan instan sebagai konsumsi harian tentu tidaklah sehat. Belum lagi sangat terbatasnya kesempatan untuk melakukan aktivitas olahraga akibat padatnya aktivitas yang dimiliki. Gaya hidup seperti itu tentu dapat mengakibatkan tubuh menjadi lebih rentan untuk terserang berbagai macam penyakit, salah satunya adalah masalah kelebihan berat badan.

Salah satu cara untuk terhindar dari masalah kelebihan berat badan adalah dengan rajin berolahraga yang dibarengi dengan melakukan pola diet tertentu. Secara singkat diet dapat didefinisikan sebagai kegiatan mengatur pola makan. Tujuan dari melakukan diet sesungguhnya adalah untuk menjaga asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh, namun karena salah satu efek yang dihasilkan adalah penurunan berat badan yang disertai perubahan pada bentuk tubuh, maka tidak sedikit orang yang salah mengartikan diet sebagai kegiatan untuk menurunkan berat badan.

Saat ini ada banyak jenis diet yang berkembang di masyarakat. Iqbal (2019) menjelaskan bahwa ada beberapa diet yang akan menjadi tren di tahun 2019. Diet

pertama yang mungkin menjadi tren adalah diet puasa. Diet ini adalah diet yang dilakukan dengan cara membatasi waktu makan hanya selama 8 jam dan dikombinasikan dengan 16 jam waktu puasa, lebih kurang cukup identik dengan diet OCD yang sempat dipopulerkan oleh Deddy Corbuzier pada beberapa tahun yang lalu. Diet yang kedua adalah diet mayo, yaitu diet yang mengharuskan pelakunya untuk menghindari konsumsi es, garam, dan gula. Diet lain yang kemungkinan juga akan menjadi tren adalah diet pegan, yaitu diet yang mengombinasikan diet paleo (diet bebas gluten) dan vegan (diet bebas produk hewani). Selain 3 diet yang sudah dituliskan sebelumnya, ada beberapa diet lain yang juga akan atau masih menjadi tren di tahun 2019, salah satunya adalah Diet ketogenik.

Menurut Mayang (2017, h.3), diet ketogenik adalah sebuah metode diet dengan penerapan pola makan yang rendah karbohidrat, protein sedang, namun tinggi lemak. Diet ketogenik mulai dikenal seiring dengan banyaknya orang terkenal yang mencoba melakukan diet ketogenik dan merasakan banyak perubahan positif setelahnya, seperti Kim Kardashian dan Dian Sastrowardoyo. Namun yang tidak diketahui oleh masyarakat kebanyakan adalah dampak negatif dari melakukan diet ketogenik. Semakin banyaknya orang yang tertarik untuk melakukan diet ketogenik menimbulkan kekhawatiran bahwa akan ada orang yang melakukan diet ketogenik tanpa bekal pengetahuan yang cukup untuk melakukannya. Kebanyakan dokter atau ahli gizi bahkan tidak merekomendasikan seseorang untuk melakukan diet ketogenik bila tujuannya hanya untuk menurunkan berat badan.

Beberapa artikel di internet juga membahas beragam pengalaman buruk beberapa orang dalam menjalankan diet ketogenik. Pengalaman buruk tersebut dimulai dari masalah kecil seperti sering kehilangan fokus, sembelit, dan asam urat, hingga masalah yang jauh lebih berat seperti gangguan pada fungsi ginjal. Salah satu orang yang pernah merasakan pengalaman buruk dalam menjalankan diet populer ini adalah Putri Indonesia 2002, Melanie Putria. Dia sempat divonis mengalami menopause dini karena berhenti menstruasi selama 2 tahun. Hal tersebut diakibatkan oleh tubuhnya yang berada dalam kondisi *underfat* hanya karena

melakukan diet ini secara asal-asalan (Chaerunnisa, 2017). Kalangan yang bisa dikatakan cukup sering melakukan diet adalah remaja. Alasannya beragam, dari mulai yang memang membutuhkan diet dengan alasan kesehatan, yang melakukan diet hanya sekadar untuk mengikuti tren, hingga yang melakukan diet karena kehilangan kepercayaan diri akibat pengaruh penilaian oranglain terhadap bentuk fisiknya, atau yang biasa disebut dengan *body shamming*.

Bahaya yang mengintai akibat dari kesalahan masyarakat dalam melakukan program diet ketogenik sangat berbahaya bagi kesehatan remaja. Efeknya mungkin akan lebih buruk dibanding apabila masalah tersebut terkena pada masyarakat yang berusia dewasa. Oleh karena itu, penting untuk dibuat media yang berisi informasi mengenai apa itu diet ketogenik dan memberikan sebuah pedoman kepada masyarakat mengenai bagaimana cara melakukan diet ketogenik yang benar sehingga meminimalisir adanya kesalahan yang dilakukan masyarakat dalam menjalankan diet ketogenik.

## **I.2. Identifikasi Masalah**

Diet ketogenik sudah mulai populer dalam beberapa tahun terakhir ini, namun berdasarkan penjelasan yang tertulis pada latar belakang masalah diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa masalah sebagai berikut:

- Banyak risiko penyakit berbahaya yang mungkin diakibatkan oleh kekeliruan masyarakat dalam melakukan diet ketogenik.
- Adanya beragam fenomena seseorang yang justru mendapat pengalaman buruk karena melakukan diet ketogenik.

## **I.3. Rumusan Masalah**

Dari beberapa permasalahan tersebut, maka dapat disimpulkan sebuah rumusan masalah sebagai berikut:

Bagaimana memberikan solusi media informasi mengenai cara melakukan diet ketogenik dengan benar kepada masyarakat?

#### **I.4. Batasan Masalah**

Jenis diet yang dibahas secara lebih merinci dalam laporan ini adalah diet ketogenik atau yang lebih dikenal dengan nama diet keto. Batasan khalayak penelitian ini akan lebih terfokus pada masyarakat yang tinggal atau menetap di daerah Bandung dan sekitarnya. Sementara untuk batasan waktu penelitian mengenai diet ketogenik ini adalah selama penghujung tahun 2018 hingga pertengahan tahun 2019.

#### **I.5. Tujuan dan Manfaat Perancangan**

Berdasarkan beberapa masalah yang sudah tertulis sebelumnya, berikut adalah tujuan dan manfaat dari penelitian mengenai diet ketogenik:

##### **I.5.1. Tujuan Perancangan**

- Memberikan informasi mengenai diet ketogenik beserta pengaruhnya terhadap tubuh manusia kepada masyarakat.
- Memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai cara melakukan diet ketogenik yang benar, agar masyarakat tidak salah dan justru nantinya malah dapat mengakibatkan dampak yang buruk bagi kesehatan.

##### **I.5.2. Manfaat Perancangan**

Setelah masyarakat mengetahui apa itu diet ketogenik dan bagaimana cara melakukan diet tersebut dengan benar, diharapkan tidak ada lagi masyarakat yang salah dalam melakukan diet ketogenik. Selain itu, perancangan ini juga diharapkan akan memberikan manfaat edukasi sebagai salah satu media yang dapat dijadikan referensi atau bahan penelitian.