BAB I. PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Pola hidup sehat sangat penting untuk menunjang aktivitas manusia sehari - hari. Pola hidup sehat diantaranya dengan memperhatikan pola makan yang baik, asupan gizi yang sesuai, olahraga teratur, serta menjaga kesehatan dilingkungan sekitar. Pola hidup sehat sangat penting bagi kesehatan tubuh karena jauh dari pola hidup sehat menyebabkan penyakit mudah menyerang bagian tubuh manusia. Salah satu pola hidup sehat bisa dilakukan dengan cara diet karena bisa menstabilkan tubuh manusia dan bisa memperbaiki sistem pencernaan pada tubuh. Semakin berkembangnya zaman makin banyak manusia yang melakukan pola hidup sehat dengan cara berdiet.

Diet dapat dilakukan oleh laki – laki dan perempuan. Diet merupakan pengaturan pola makan, baik porsi, ukuran maupun kadungan gizi yang dibutuhkan tubuh. Diet memiliki beberapa jenis dan bisa dilakukan tergantung jenis diet yang dipilih dan dibutuhkan sesuai dengan kebutuhan tubuh manusia. Diet memiliki berbagai macam metode diantaranya diet Nasi Putih, diet *General* Motorik (GM), diet Ketogenik, diet Rendah Lemak, diet *Obsesion* Corbuzer Diet (OCD), diet Dukan, diet Mayo, diet Atkins, diet *8 Week Blood Sugar* Diet (BSD). Diet sangat baik bagi tubuh namun masyarakat harus memahami diet yang baik tersebut, karena jika tidak cocok dengan tubuh akan berakibat terganggunya metabolisme, perkembangan tubuh serta dapat berdampak buruk bagi kesehatan tubuh dan mengganggu aktivitas yang dilakukan. Keadaan tersebut bisa menyebabkan tubuh mengalami dampak yang buruk seperti mudah merasa lapar, sering mengalami *mood swing* (perubahaan *mood* yang mendadak), badan selalu lemas tidak bertenaga, badan sering terasa sakit, mengalami masalah pencernaan, berat badan menjadi tidak menentu, serta tidak merasakan bahagia. (Purnamasari, 2017, h.20-23)

Dibalik baiknya diet bagi tubuh ada beberapa efek samping dari program diet yang ada. Contohnya efek samping dari diet Atkins, tubuh akan merasa kelelahan, pusing, jantung berdebar, keluar keringat dingin, dan kelemahan. Gejala ini timbul

karena ketika melakukan diet Atkins asupan karbohidrat dikurangi secara drastis. Menyebabkan bau nafas dan mengalami kram karena berkurangnya mineral yang masuk ke dalam tubuh. Disarankan untuk meminum air putih yang banyak atau buah-buahan segar. Menyebabkan sembelit, karena kurangnya asupan serat dalam tubuh menyebabkan timbulnya penyakit tersebut. Maka dari itu disarankan untuk banyak mengkonsumsi makanan berserat tinggi seperti salad, baik salad sayur maupun salad buah. Oleh karenanya melakukan diet harus bisa memilah program diet yang cocok bagi tubuh, agar tubuh bisa mendapat asupan nutrisi yang tepat dan tidak melakukan pola diet yang melebihi kapasitas.

Muslimah (2013, h. 74) menurut jurnal tentang "kualitas diet dan hubungannya dengan pengetahuan gizi" masih banyaknya nilai rata-rata skor pengetahuan gizi dimasyarakat masih sangat rendah dari nilai maksimal yaitu (33.05% atau 43.3 dari maksimal skor 131). Aspek rekomendasi makanan oleh ahli gizi memiliki nilai 42.27%, sumber zat gizi dengan nilai 32.56%, pemilihan makanan tiap hari dengan nilai 31.5%, dan hubungan diet dan penyakit memiliki nilai 33.05%. Pengetahuan gizi subjek masih sangat rendah (33.05%) dan ini juga terjadi pada keempat aspek pengetahuan meliputi rekomendasi makanan menurut ahli gizi, sumber-sumber zat gizi, pemilihan makanan sehari serta hubungan diet dan penyakit.

Pada hasil kuesioner yang dilakukan pada tanggal 15-28 Desember 2018 juga memperkuat bahwa sebagian masyarakat yang telah melakukan diet masih belum mengetahui cara memilih jenis diet yang sesuai, ada sebanyak 54 responden yang sudah melakukan diet tidak mengetahui cara memilih program diet yang tepat agar sesuai dengan kebuthan tubuh. Ketika ditanya apakah mengetahui tentang program diet yang ada selain yang telah dilakukan sebanyak 54 responden menjawab tidak tau, ketika ditanya responden hanya menjawab program diet seperti berpuasa, menghindari makan malam dan mengurangi asupan makan. Perlu ditegaskan kepada masyarakat bahwa diet itu mengatur asupan makanan ketubuh bukan mengurangi asupan makan ketubuh. Lalu ketika ditanya dampak buruk dari pola diet yang salah ada sebanyak 50 responden belum mengetahui dampak melakukan pola diet yang salah.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka identifikasi masalah dalam perancangan ini yaitu:

1. Berdasarkan hasil kuesioner yang telah dilakukan bahwa beberapa masyarakat umum yang sudah melakukan diet masih belum mengetahui cara memilih program diet yang sesuai bagi kebutuhannya.
2. Beberapa masyarakat umum masih kurang tau akan efek samping dan dampak dari program diet yang ada.

1.3. Rumusan Masalah

Setelah melakukan identifikasi masalah diatas, ditemukan perumusan masalah yaitu:

Bagaimana masyarakat dapat mengetahui dan memahami pola diet yang tepat bagi tubuhnya?

1.4. Batasan Masalah

Berdasarkan perancangan tentang pemilihan pola diet yang sesuai kebutuhan dikalangan masyarakat , maka yang dijadikan dalam batasan masalah yaitu hanya mengangkat tentang pengetahuan tentang pemilihan diet yang benar dan sesuai dengan kebutuhan, serta dampak yang didapat ketika melakukan pola diet yang salah, serta memberitahu efek samping dari setiap jenis diet yang ada.

I.5 Tujuan dan Manfaat Perancangan

I.5.1 Tujuan Perancangan

Berdasarkan Perancangan ini bertujuan untuk memberikan informasi mengenai pemilihan pola diet yang sesuai bagi kebutuhannya.

1.5.2. Manfaat Perancangan

a. **Bagi Penulis**

   Dengan membuat perancangan ini menjadi pemenuhan syarat kelulusan dari mata kuliah tugas akhir.

b. Bagi Masyarakat

Dengan membuat perancangan ini masyarakat bisa menambah pengetahuan mengenai pola diet yang tepat seperti apa.

c. Bagi Keilmuan

Sebagai tambahan sumber referensi informasi dalam bentuk visual.