BAB I. PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang Masalah

Penampilan seseorang menjadi sebuah tolak ukur ketampanan dan kecantikan di kalangan masyarakat. Memiliki berat badan yang ideal merupakan sebuah penghargaan untuk diri sendiri karena dapat terlihat lebih menarik di kalangan masyarakat, entah itu dia cantik ataupun tampan. Banyak remaja ingin mendapatkan berat badan yang ideal, namun mereka ingin mendapatkan hal tersebut dengan cara yang cepat. Pemilihan metode cepat ini merupakan suatu hal yang dapat menimbulkan beberapa masalah tentunya, terutama pada kesehatan remaja tersebut. Salah satu pembentukan berat badan yang ideal dengan cepat yaitu penggunaan obat diet.

Obat diet atau obat penurun berat badan merupakan salah satu alternatif untuk menurunkan berat badan. Penggunaan obat diet sudah banyak digunakan dikalangan masyarakat, karena penggunaan obat ini dibilang ampuh untuk mempercepat proses penurunan berat badan. Hal ini merupakan sebuah hal umum yang banyak orang ketahui, karena pada dasarnya diet menggunakan obat diet merupakan cara tercepat untuk menurunkan berat badan tubuh. Namun penggunaan obat diet ini memiliki efek samping yang membahayakan kesehatan penggunanya. Seperti yang dikutip pada health.detik.com, Jansen Ongko Msc, RD (2019) mengatakan bahwa tren obat pelangsing berat badan itu tidak dianjurkan untuk dikonsumsi. Karena memiliki dampak yang buruk bagi kesehatan. Terutama akan berdampak buruk bagi beberapa organ vital, contohnya ginjal, hati, dan jantung. Efek samping yang dihasilkan juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan contohnya seperti ketergantungan terhadap obat, gangguan pencernaan, tubuh kurang nutrisi, mudah lemas, dan juga komplikasi.

Secara umum diet diartikan sebagai proses menurunkan berat badan dengan cara meminimalkan asupan nutrisi dan mengatur pola makan dengan cara mengurangi makanan yang dikonsumsi dan secara definisi diet bukan sebuah larangan melainkan memilih makanan yang tepat dan benar. Diet sering di salah artikan

sebagai usah untuk menurunkan berat badan dengan mengurangi asupan makanan yang tujuannya untuk mendapatkan berat badan yang ideal. Berdasarkan kata serapannya, diet merupakan pengaturan pola makan. Secara medis, diet adalah suatu perilaku yang mengatur asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh manusia untuk berbagai tujuan, salah satunya yaitu untuk menurunkan berat badan (Sutriandewi, 2003). Diet merupakan jumlah asupan makanan dan nutrisi yang di konsumsi oleh seseorang untuk menurunkan berat badan dan mempertahankan postur tubuh yang seimbang (Yuliatin, 2011). Diet adalah kegiatan mengurangi asupan kalori, yang biasanya dilakukan dengan mengurangi lemak berkalori tinggi dalam makanan (Brian, 2003). Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa diet merupakan pengaturan pola makan yang tujuannya untuk membentuk atau mencapai berat badan yang normal dan postur tubuh yang ideal.

Diet sehat merupakan salah satu cara untuk melakukan tahapan diet yang baik dan benar. Diet sehat merupakan pengaturan pola makan, termasuk memilih jenis makanan yang sebaiknya dikonsumsi. Diet yang sehat dan juga baik yaitu ketika semua nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dapat terpenuhi. Konsultasi kepada ahli gizi atau dokter juga perlu dilakukan, hal ini dilakukan agar tidak terjadi kesalahan pada program diet yang dilakukan. Salah dalam melakukan program diet dapat mengakibatkan gangguan pada tubuh cepat atau lambat seperti gangguan maag, berkurangnya konsentrasi, dan membuat tubuh menjadi mudah lemas.

Berbagai macam jenis diet dapat dilakukan namun alangkah baiknya konsultasi dengan dokter atau ahli gizi menjadi salah satu syarat melakukan diet agar tidak salah dalam pelaksanaannya. Banyak orang diet menggunakan obat penurun berat badan berhasil ada juga yang tidak, dan tentunya hal tersebut belum 100% benar dilakukan. Banyak informasi baik itu di internet, buku cetak, bahkan aplikasi mengenai diet yang membantu orang untuk melakukan program dietnya.

I.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diidentifikasikan permasalahan yang ada yaitu :

- Kurangnya pemahaman tentang arti dari diet yang sebenarnya di masyarakat, yang membuat masyarakat menjadi salah dalam melakukan program diet.
- Banyak orang melakukan diet menggunakan obat penurun berat badan sebagai alternatif cara cepat untuk menurunkan berat badan. Padahal penggunaan obat ini belum tentu dianjurkan.
- Banyak orang memilih menggunakan obat penurun badan namun belum semua obat penurun badan terbilang baik bagi kesehatan.

I.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan point masalah yang ada, dapat disimpulkan rumusan masalah yang ada yaitu :

"Bagaimana cara memberi informasi mengenai diet sehat yang baik dan benar tanpa menggunakan obat penurun berat badan ?"

I.4. Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah diatas, supaya perancangan ini lebih fokus dan menghindari pembahasan yang terlalu luas. Maka batasan masalah dari perancangan ini, yaitu :

- Batasan sisi objek : Informasi mengenai diet sehat, tata cara pengaturan pola makan yang sehat dan benar sesuai petunjuk dokter atau ahli gizi, alternatif diet sehat, dan juga informasi mengenai olahraga yang tepat dalam melakukan diet.
- Batasan sisi subjek : Masyarakat khususnya remaja tingkat atas sampai dewasa awal yang sedang atau akan melakukan diet atau program diet.
- Batasan tempat/waktu : Perancangan ini dibatasi untuk wilayah Kota Bandung, Jawa Barat, Indonesia, karena kota bandung merupakan kota besar yang membuat penampilan seseorang menjadi lebih diperhatikan dan

juga bisa membuat rasa percaya diri yang tinggi ketika berada di kota ini dengan memiliki tubuh yang ideal.

I.5. Tujuan dan Manfaat Perancangan

Berdasarkan rumusan masalah diatas, adapun tujuan dan manfaat dari perancangan ini, yaitu :

I.5.1 Tujuan Perancangan

Tujuan yang diharapkan dari perancangan ini adalah :

- Memberikan informasi mengenai diet sehat, agar tidak salah dalam melakukan proses diet.
- Memberikan informasi mengenai baik buruknya penggunaan obat diet bagi kesehatan.
- Meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya remaja atas tentang diet sehat ini.

I.5.2 Manfaat Perancangan

Dari perancangan informasi ini penulis mengharapkan adanya manfaat perancangan yaitu :

- Manfaat Akademis

  Diharapkan dapat menambah wawasan DKV dan mengetahui lebih dalam merancang tata cara diet atau mengatur pola makan yang baik dan benar bagi kesehatan. Diharapkan perancangan ini dapat menjadi sumber untuk perancangan selanjutnya yang akan memperdalam perancangan ini. Dan juga dilanjutkan sebagai pembahasan untuk skripsi ataupun tugas akhir
- Manfaat Praktis

  Diharapkan perancangan ini dapat memberikan informasi yang valid dan juga jelas mengenai tata cara diet atau mengatur pola makan yang baik dan benar bagi kesehatan.