BAB I. PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Indiasari (2014, h.3), baik jumlah maupun sifat bahan makanan yang tersedia bagi penduduk diberbagai belahan dunia telah banyak berubah selama beberapa dekade terakhir. Perubahan ini meliputi semakin banyaknya pilihan dan jenis makanan sehinggga menimbulkan keinginan masyarakat untuk mencoba memakannya. Makanan- makanan ini pun senantiasa dijual sepanjang hari yang artinya bisa dibeli kapan saja. Dengan teknologi yang ada, metode pengawetan makanan pun semakin canggih sehingga makanan dapat selalu tersedia bahkan tidak sedikit produk makanan yang hanya memerlukan sedikit proses pemasakan sehingga dapat segera dimakan.

Faktanya semakin banyak makanan yang diproduksi namun memiliki kualitas yang buruk. Peningkatan konsumsi makanan olahan yang mudah dikonsumsi seperti makanan siap saji atau makanan cepat saji menjadikan masyarakat menjadi *overkonsumsi*. Ukuran porsi yang lebih besar menjadi hal biasa sehingga tanpa disadari juga akan meningkatkan asupan makanan. Kondisi ini juga mengakibatkan masyarakat menjadi lebih menyukai konsumsi kudapan, makanan cepat atau siap saji, dan minuman ringan ketimbang makan sampai kenyang dengan selang waktu yang panjang. Makanan - makanan itupun mengandung banyak lemak dan karbohidat yang lambat diserap oleh tubuh sehingga mekanisme pengendalian nafsu makan menjadi kurang efektif (Permatasari, 2002, h.36).

Menurut Hans seperti yang dikutip Fauziah (2003, h.45) dengan adanya kemajuan teknologi yang ada masyarakat menjadi kurang menggunakan tenaga otot mereka dalam melaksanakan tugas manual yang memerlukan banyak energi. Beberapa masyarakat bahkan memilih menggunakan kendaraan bermotor ketimbang berjalan kaki atau bersepeda untuk berpergian. Tersebarnya komputer dan sarana hiburan elektronikpun dapat mengurangi aktivitas untuk menyeimbangkan kondisi tersebut. Akibatnya, tidak sedikit masyarakat tidak bisa mengendalikan

keseimbangan energi yang ada ditubuhnya. Energi yang masuk lebih besar dari pada energi yang keluar.

Kondisi diatas lama kelamaan mendorong seseorang memiliki gangguan makan berlebih yang diiringi oleh resiko penyakit yang terkait dengan berat badan berlebih (obesitas). Tidak sedikit masyarakat yang berakhir dengan kondisi dimana makanan adalah satu-satunya pengalihan yang ideal bagi dirinya. Bahkan, obesitas dapat menjadi hal yang sangat fatal. Obesitas berpengaruh langsung terhadap 12% kasus kematian didunia dan memperpendek usia harapan hidup rata-rata sebanyak 9 tahun (Ginanjar, 2005).

Seseorang dengan gangguan makan mungkin berawal dari mengkonsumsi makanan yang lebih sedikit atau lebih banyak daripada biasa, tetapi pada tahap tertentu, hal tersebut akan terus menerus terjadi di luar keinginan. Seperti gangguan psikologis lainnya, gangguan makan tersebut sering disertai dengan berbagai bentuk *psikopatologi*, termasuk depresi, gangguan kecemasan dan gangguan penyalah gunaan zat (Ginanjar, 2005).

Sebagian besar dari penderita gangguan makan akan menyembunyikan keadaannya dan beranggapan bahwa hal yang dilakukannya adalah benar. Biasanya, pengidap gangguan makan ini kurang menghargai diri sendiri. Faktanya, kondisi mereka ini bisa menuntun mereka pada pemberhentian kerja organ-organ tubuh bahkan kematian (Oriza, 2003).

I.2 Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang diatas, maka dapat diambil beberapa identifikasi masalah yang akan dibahas dalam tugas akhir ini. Antara lain sebagai berikut :

- Maraknya makanan cepat atau siap saji yang jelas tidak sehat di lingkungan masyarakat yang dapat mengakibatkan masyarakat *overkonsumsi* terhadap makanan tersebut.
- Ketidakmampuan masyarakat untuk menyeimbangkan energi masuk dan keluar pada tubuhnya.

- Persepsi masyarakat yang salah terhadap gangguan makan berlebih yang dideritanya.

I.3 Rumusan Masalah

Untuk lebih mudah mengidentifikasi masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini, maka ditetapkanlah satu rumusan masalah yaitu :

Bagaimana caranya agar informasi kepada masyarakat seputar gangguan makan berlebih dapat dengan mudah diterima oleh masyarakat?

I.4 Batasan Masalah

Untuk memfokuskan pada tujuan penelitian maka akan lebih baik bila tertera batasan masalah yang akan dibahas didalam penelitian ini. Adapun yang menjadi batasan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

- Perancangan difokuskan dengan target remaja akhir sampai dewasa awal karena pada masa tersebut kecenderungan memiliki gangguan makan berlebih cukup besar.
- Target sasaran dilakukan di Bandung dimana makanan di daerah ini cukup bervariasi dan tidak sedikit yang memiliki kualitas buruk.
- Perancangan objek dibatasi pada persuasi untuk mengajak khalayak mengerti dan mencegah gangguan makan.

I.5 Tujuan dan Manfaat Perancangan

Adapun tujuan dari penelitian ini berkaitan dengan rumusan masalah yang telah disampaikan diatas yaitu :

1. Mencegah terjadinya gangguan makan berlebih di masyarakat.
2. Memberi gambaran dampak yang terjadi jika seseorang mengalami gangguan makan belebih.
3. Mengurangi tingkat obesitas pada masyarakat.

Sedangkan manfaat dari penelitian adalah mengetahui dampak dari gangguan makan berlebih secara umum sehingga khalayak akan lebih mempertimbangkan bagaimana mengatur gaya hidup dan pola makan mereka.