BAB I. PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Diet adalah pengaturan pola makanan khusus untuk kesehatan dan biasanya dilakukan atas petunjuk dokter atau konsultan. Secara umum diet bermakna sebagai sebuah usaha untuk menurunkan berat badan dengan mengatur pola makan dan mengatur asupan nutrisi tertentu dan secara pengertian diet juga bukan tentang larangan melainkan memilih makanan yang tepat dan benar.

Sehat adalah suatu kondisi di mana segala sesuatu berjalan normal dan bekerja sesuai dengan fungsinya dan sebagaimana mestinya (Meysha, 2013., para. 1). Diet sehat dapat dikategorikan sebagai cara untuk melakukan tahapan diet yang benar agar tubuh tidak mengalami nyeri karena melakukan tahapan diet yang salah. Salah melakukan proses diet dapat berbahaya bagi tubuh cepat atau lambat tubuh dapat mengalami gangguan seperti maag, bau mulut, berkurangnya konsentrasi dan tubuh menjadi lemas. Tetapi dalam proses diet perlu juga olahraga rutin yang senada dengan perkataan Dr. Christian, dalam wawancara yang menyatakan bahwa olahraga yang dianjurkan untuk menurunkan berat badan adalah olahraga yang sifatnya aerobik, aerobik itu adalah olahraga yang membutuhkan oksigen dalam jumlah banyak untuk pembakaran energi.

Menahan lapar agar membuat berat badan berkurang bukanlah tindakan yang baik untuk dilakukan karena tubuh membutuhkan energi dan kalori yang cukup. Lia K. Gamal dan Dayu Pratyahara (2015) menyatakan bahwa ”kondisi lapar sangat tidak baik untuk diet, karena saat lapar tubuh seseorang lebih cenderung makan lebih cepat dan dalam porsi besar sehingga tubuh kelebihan kalori yang berpotensi menjadi timbunan lemak” (h.54).

Alasan seseorang melakukan diet karena ingin merubah penampilan. Karena penampilan adalah hal utama yang sangat diperhatikan khusunya di kota-kota besar, penampilan dan gaya hidup menjadi tolak ukur kepercayaan diri. Kesibukan dan aktivitas tinggi pada masyarakat yang tinggal di perkotaan

menuntut gaya hidup yang serba cepat dan instan. Tak salah banyak kebiasaan yang menginginkan diet pun dengan cara yang cepat dan instan.

Melakukan diet seperti tidak makan malam, menghindari asupan kalori dan menghindari lemak yang bisa dikatakan hanya sekedar mitos dan mempercayai mitos seputar diet hal ini bisa berdampak negatif bagi tubuh dan menurut Lizta, efek yang bisa mengganggu kesehatan tubuh jika melakukan diet yang salah dapat berdampak negatif pada tubuh seperti: mudah lelah, sulit konsentrasi, memicu penyakit maag dan menimbulkan selulit." Meminum sembarangan obat penurun berat badan pun untuk diet tidak dianjurkan karena dapat menimbulkan beberapa penyakit seperti menurut Astuti, "obat pelangsing yang dikonsumsi oleh seseorang, terutama yang memberikan jaminan langsing dalam waktu cepat, akan menyebabkan terjadinya menopause dini pada wanita. Menopause dini ini jelas sangat berbahaya. Resiko kesehatan pun akan semakin meningkat apabila wanita mengalami menopause dini. Selain menopause, penyakit lain juga mengancam misalnya stroke, serangan jantung, dan gangguan kardiovaskular lainnya."

Langsing adalah tujuan utama bagi seseorang yang ingin melakukan diet, seperti pendapat Nunny Hersiana (2015) yang menyatakan bahwa "saat awal berdiet, seseorang beniat membuat dirinya nyaman dan enak dipandang. Namun, tanpa disadari, karena dilakukan dengan rasa terpaksa yang menghabiskan energi, pada akhirnya ia akan kelelahan dan membenci dirinya sendiri" (h.4).

Fenomena yang saat ini terjadi di masyarakat menurut penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa, banyak masyarakat yang belum memahami arti diet dan beranggapan jika arti dari diet itu adalah menahan lapar dan mengurangi jumlah asupan makan ataupun sengaja berpuasa diluar niat ibadah. Adapun golongan masyarakat tertentu lebih memilih mengurangi asupan makan secara drastis, meminum sembarangan obat penurun berat badan tanpa adanya resep dokter, lebih mempercayai mitos seputar diet, tidak melakukannya olahraga dan diet tanpa konsultasi dokter.

Diet menjadi penting untuk diangkat karena diet yang sehat adalah tentang mengelola pola makan, termasuk memilih jenis makanan yang sebaiknya dikonsumsi. Diet yang sehat adalah ketika semua nutrisi yang dibutuhkan tubuh bisa terpenuhi. Konsultasi kepada para ahli atau dokter gizi juga perlu agar terhindar dari program diet yang salah.

I.2 Identifikasi Masalah

Banyak permasalahan yang teridentifikasi mengenai program diet sehat dan salah satunya adalah:

- Banyak yang beranggapan, cara ampuh untuk menurunkan berat badan adalah lewat diet yang diartikan sebagai puasa atau mengurangi jumlah makanan yang dikonsumsi.
- Masyarakat banyak yang terjebak dalam mitos diet yang salah.
- Banyak yang melakukan program diet dengan memilih makanan tertentu.
- Sembarangan meminum obat penurun berat badan.
- Melakukan diet tanpa konsultasi dokter
- Diet dengan cara mengurangi asupan makanan secara drastis

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah adalah sebagai berikut:

Bagaimana menciptakan media informasi untuk memberikan pemahaman seputar proses dari tahapan diet yang benar agar masyarakat tidak salah saat melakukan proses diet.

I.4 Batasan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka permasalahan dibatasi hanya pada bagaimana mengenal diet sehat, pengaturan pola makan perlu sesuai dengan petunjuk dokter atau ahli gizi. Dengan Target audiens diambil dari faktor jenis kelamin yaitu wanita yang berusia 17-30 tahun dengan status pekerjaan pelajar, mahasiswa, dan pegawai kantor. Karena dalam usianya wanita sudah sangat memperhatikan penampilan busana maupun perawatan wajah dan bahkan menginginkan tubuh

ideal yang cenderung pada bentuk tubuh yang proporsional atau langsing. Khususnya di Kota Bandung yang menjadi kota besar dengan mobilitas yang tinggi sangat dibutuhkan penampilan yang menunjang untuk menambah rasa percaya diri.

I.5 Tujuan Perancangan

Dalam melakukan perancangan dibutuhkan tujuan agar pesan yang disampaikan dapat diterima langsung kepada komunikan, dan tujuan dari perancangan media informasi diet sehat adalah:

- Memberikan masyarakat pemahaman dan tingkat pengetahuan tentang diet sehat melalui media informasi agar dalam prosesnya tidak terjadi sebuah program diet yang salah yang bisa berbahaya bila hanya percaya akan mitos seputar diet sehat.
- Agar masyarakat mengetahui manfaat jika sebelum melakukan program diet memilih untuk melakukan konsultasi kepada dokter agar tidak keliru.
- Menginformasikan kepada masyarakat jika diet dilakukan dengan cara yang tepat dan benar maka diet bukanlah lagi menjadi hal yang membuat perasaan menyiksa tapi diet yang benar akan membuat perasaan dan tubuh menjadi sehat.