

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Jaman serba *modern* dan serba instan sekarang ini membuat gaya hidup masyarakat berubah. Padatnya aktivitas masyarakat membuat waktu untuk sekedar makan saja menjadi berkurang, jam-jam makan kantor saja hanya diberi waktu satu jam. Oleh karena itu banyak yang lebih memilih untuk memakan makanan siap saji yang sering disebut dengan *junk food*. Belum lagi tugas-tugas sekolah dan kuliah yang menumpuk yang membuat para remaja sering bergadang dan tidak punya waktu untuk berolahraga, kadang aktivitas remaja yang menghabiskan waktu banyak juga membuat mereka menjadi malas untuk berolahraga karena sudah lelah. Begitu pula dengan transportasi yang memadai sehingga orang lebih sering memakai mobil atau motor ketimbang jalan kaki atau bersepeda, dan tak terasa berat badan pun bertambah drastis, diet ketat pun dipilih sebagai jalan akhir.

Tetapi dengan diet ketat tanpa anjuran dari tenaga profesional dapat membahayakan tubuh, ditambah dengan banyaknya mitos seputar diet yang ternyata salah dan dapat membahayakan kesehatan. Menurut Dr. H. Kunkun K. Wiramihardja, MS, Dipl. Nutr. ada beberapa pasien yang berkonsultasi dengannya yang mengatakan tidak boleh makan setelah jam tujuh malam. Banyak yang percaya mitos ini sehingga mereka yang percaya tidak akan memakan makanan apapun setelah jam tujuh malam. Meskipun berarti menahan lapar, yang dapat berujung sakit *maag*. Ada juga pasien yang mengatakan bahwa tidak sarapan bagi sangat baik untuk diet. Mitos tersebut sangat tidak dianjurkan untuk dilakukan, karena tidak sarapan pagi akan membuat tubuh menjadi lemas, tingkat konsentrasi berkurang, dan emosi menjadi labil.

Terlebih bagi kaum wanita muda dan remaja wanita yang cenderung lebih sensitif jika berbicara soal berat badan. Angka timbangan mereka naik sedikit saja bisa membuat mereka panik dan memutuskan diet ketat untuk dengan segera dapat menurunkan berat badannya. Kebanyakan diet ketat yang dilakukan itu salah,

ada yang kemudian jatuh sakit, berat badan bukannya menurun malah bertambah, dan kerugian lainnya yang ditimbulkan oleh pola diet yang salah akibat mitos-mitos diet yang mereka sering dengar.

Dari permasalahan tentang mitos seputar diet tersebut maka buku dipilih sebagai media informasi yang sesuai. Melalui sebuah buku dapat dijelaskan tentang mitos seputar diet yang salah kaprah, serta fakta yang sebenarnya. Buku dinilai sesuai sebagai solusinya karena dalam menjalani diet tidak membutuhkan waktu yang sebentar, butuh proses yang agak lama. Informasi dalam buku dapat dibaca dan dipelajari tanpa adanya batasan waktu dan tempat asalkan saja ada penerangan yang cukup. Bentuknya yang sederhana juga membuat buku praktis untuk dibawa kemana-mana.

## **1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup**

### **1.2.1 Permasalahan**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan sebelumnya, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana cara penyampaian yang tepat untuk menginformasikan mitos-mitos seputar diet yang sudah terbukti salah kepada wanita umur 17 – 23 di kota-kota besar di Indonesia?
2. Bagaimana membuat *book design* yang sesuai dengan target sehingga mereka pun tidak lagi mengikuti mitos-mitos seputar diet yang salah?

### **1.2.2 Ruang Lingkup**

Ruang lingkup permasalahan adalah perancangan strategi dan aplikasi *book design* tentang mitos-mitos diet yang salah dan faktanya yang sesuai dengan target market primer, wanita berumur 17 – 23 tahun.

## **1.3 Tujuan Perancangan**

Tujuan perancangan berdasarkan perumusan masalah adalah sebagai berikut :

1. Memberikan informasi mengenai mitos-mitos diet yang salah melalui cara penyampaian yang benar dengan media buku dengan visual foto yang menggambarkan kehidupan sehari-hari remaja agar sesuai dengan target.

2. Membuat mereka yang membaca buku ini tidak lagi melakukan apa yang dianjurkan oleh mitos-mitos diet yang salah.

#### **1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut :

##### **1. Observasi dan *survey* pada target**

Observasi langsung dalam penelitian ini adalah dengan melihat dan mendengar secara langsung mitos-mitos seputar diet yang beredar di masyarakat baik di tempat *fitness* maupun rumah sakit yang berada di Bandung. Sedangkan *survey* dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada target di sekolah dan universitas masing-masing.

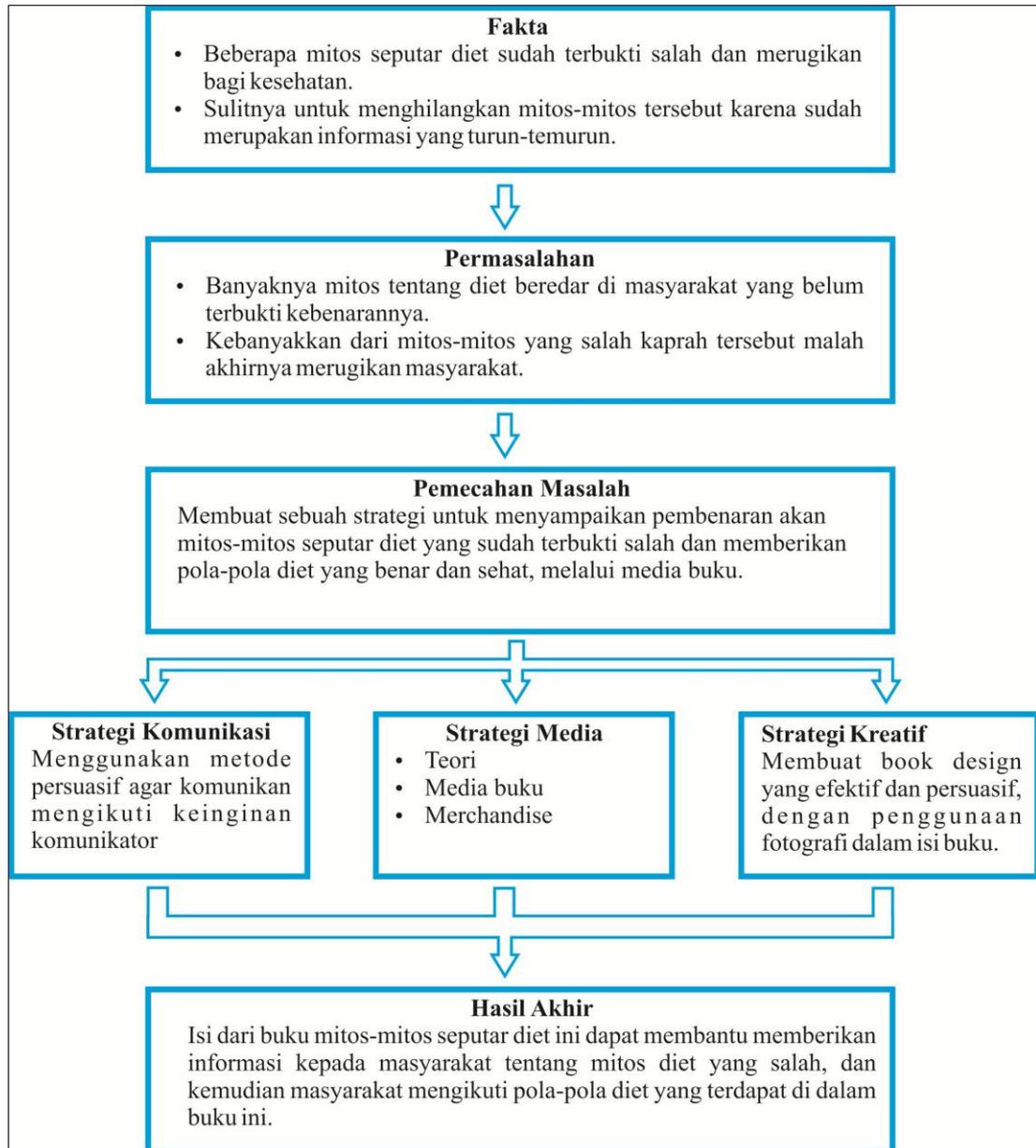
##### **2. Wawancara**

Wawancara dilakukan secara tidak terstruktur terhadap *personal trainer* di tempat *fitness*, kemudian kepada dokter gizi mengenai mitos-mitos tentang diet serta cara diet yang benar.

##### **3. Studi pustaka**

Studi pustaka mengenai teori-teori yang dipakai dalam penelitian, data dan fakta mengenai mitos seputar diet yang dilakukan meliputi berbagai macam informasi yang didapatkan dari berbagai macam media, baik media cetak, dan media elektronik yang dapat menunjang penelitian.

## 1.5 Skema Perancangan



Gambar 1.1 Skema Perancangan