

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pada dasarnya, istilah sehat atau kesehatan merujuk pada keadaan tubuh manusia. Tubuh dikatakan sehat jika setiap organ dan bagian di dalamnya dapat berfungsi sebagaimana mestinya. Dengan kata lain, sehat berarti tubuh tidak mengalami gangguan atau penyakit, baik secara fisik maupun mental. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia, kesehatan diartikan sebagai kondisi sejahtera dari aspek jasmani, rohani, dan sosial yang memungkinkan individu untuk hidup produktif dalam aspek sosial dan ekonomi. Sementara itu, Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mendefinisikan sehat sebagai kondisi tubuh dan seluruh bagiannya yang berada dalam keadaan baik (tidak sakit), kondisi pikiran yang baik dan normal, serta situasi keuangan atau ekonomi yang berjalan sebagaimana mestinya. Sedangkan *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa sehat adalah keadaan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang menyatu, bukan hanya bebas dari penyakit atau disabilitas. Lebih lanjut, menurut Schindel (2013), sehat mencakup integritas secara anatomis, fisiologis, dan psikologis; kemampuan menjalankan peran dalam keluarga, pekerjaan, dan masyarakat yang dianggap bermakna secara pribadi; serta kapasitas untuk mengatasi tekanan dari aspek fisik, biologis, psikologis, dan sosial. Salah satu cara untuk menjaga tubuh tetap sehat adalah dengan melakukan diet.

Istilah diet berasal dari bahasa Yunani *diata* yang berarti pola hidup (Hartanto, 2006). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), diet diartikan sebagai pengaturan pola makan khusus demi tujuan kesehatan dan sebagainya, umumnya atas rekomendasi dokter. Diet merupakan metode untuk mengelola asupan nutrisi atau gizi ke dalam tubuh guna menjaga kondisi kesehatan secara menyeluruh. Selain itu, diet juga memiliki tujuan untuk mengendalikan berat badan tetap stabil, atau sebagai langkah menjaga kesehatan bagi penderita penyakit tertentu sesuai dengan arahan medis (Redaksi Halodoc, 2019).

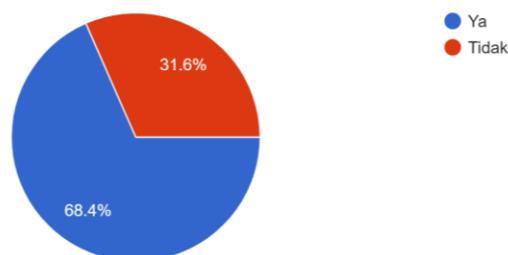
Diet dapat memberikan efek positif maupun negatif bagi tubuh. Menurut Sulaiman (2021), jika dilakukan dengan benar, manfaat diet meliputi pencapaian berat badan ideal dan sehat, peningkatan energi tubuh, peningkatan daya ingat, serta penurunan berat badan. Namun, jika diet dilakukan secara tidak tepat, dapat menimbulkan dampak negatif seperti rasa lemah dan pusing, munculnya kebiasaan yang sulit dihentikan, kesulitan dalam berkonsentrasi, mual dan muntah, hingga timbulnya ketakutan terhadap makanan. Menurut hasil wawancara yang dilakukan kepada ahli gizi (31/5/2024), dijelaskan bahwa diet untuk

menurunkan berat badan yang sehat itu adalah pengaturan makan sesuai dengan gizi yang seimbang. Diet itu bukan berarti kita tidak boleh makan, tapi bagaimana caranya biar berat badan kita tetap turun, tapi kita tidak sampai kekurangan gizi. Jadi diet yang sehat itu sebetulnya adalah diet yang sesuai dengan kebutuhan gizinya.

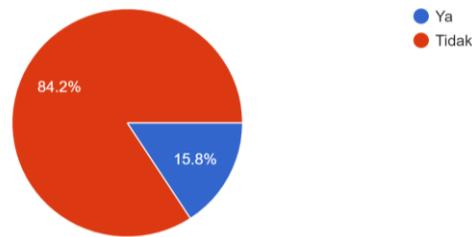
Masa remaja sering kali disertai dengan kekhawatiran mengenai berat badan dan bentuk fisik. Penelitian yang dilakukan oleh Daniella (2022) terhadap kalangan remaja menunjukkan bahwa sekitar 60% responden menerima saran dari orang-orang di sekitarnya untuk menjalani diet. Teman sekolah atau teman kampus menjadi pihak yang paling sering memberi saran tersebut (40%), diikuti oleh orang tua (28,6%), dan kemudian saudara kandung seperti kakak atau adik (15,6%). Temuan ini memperlihatkan bahwa dorongan untuk melakukan diet umumnya berasal dari lingkungan terdekat. Hal ini turut memengaruhi keinginan remaja untuk mulai berdiet. Namun, pola diet tersebut bisa berubah menjadi *Toxic Diet* apabila dilakukan secara ekstrem demi menurunkan berat badan dan memperoleh bentuk tubuh ideal (Steinberg & Diaz, 2022).

Melansir dari Okezone.com (Sukardi, 2018) Dr. Ade Tobing, Sp.KO, selaku pengurus Perhimpunan Osteoporosis Indonesia (PEROSI), pernah menangani kasus osteoporosis yang terjadi pada remaja. Padahal, penyakit ini biasanya menyerang perempuan berusia 50 hingga 80 tahun. Setelah dilakukan observasi, penyebab utama kasus tersebut ternyata berasal dari praktik diet ekstrem yang sembarangan. “Saya pernah menangani dua kasus remaja yang usia 18 tahun dan 21 tahun. Mereka itu ingin menguruskan badannya dengan menahan untuk makan selama kurun waktu yang panjang. Sayangnya, hingga berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun proses diet itu berlangsung justru membuat hormon estrogen menurun hingga hampir nol,” tutur dr. Ade saat ditemui usai acara “Hidup Aktif Cegah Osteoporosis Mulai dari Saya” di RPTRA Borobudur Jakarta Pusat pada Jumat 19 Oktober 2018.

Apakah anda pernah melakukan diet untuk mencapai berat badan yang ideal menurut anda?
38 responses



Apakah anda tipe orang yang melakukan segala cara (bahkan bisa sampai yang ekstrim) untuk menjaga/ menaikkan/ menurunkan berat badan anda ...tap ideal? (di angka sesuai yang anda inginkan)
38 responses

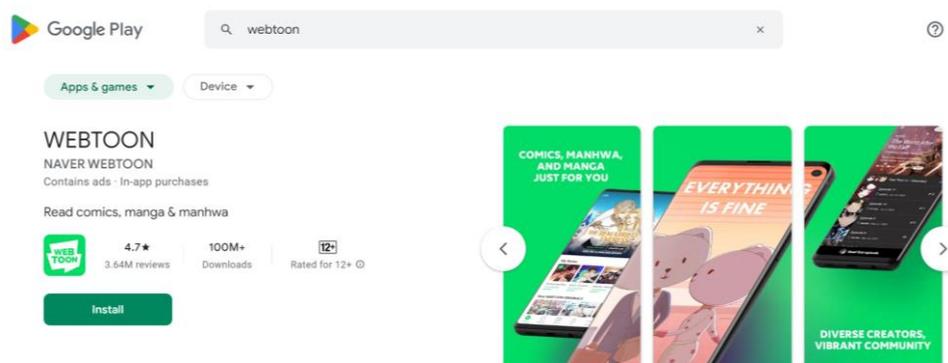


Gambar 1.1. Diagram Hasil Survei Tentang Diet dari Google Form

(Sumber: Dokumen Pribadi, 2024)

Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan melalui situs Google Form untuk meneliti pada gambar 1.1., dari 38 responden yang berumur 18-24 tahun, 68,4% responden sudah pernah melakukan diet, sedangkan yang tidak melakukan diet hanya 31,6%. Diantaranya, 81,6% dari responden pernah merasa sangat tidak puas (*insecure*) dengan penampilannya akibat dari berat badan yang dimiliki, sehingga itu adalah salah satu faktor pendorong mereka untuk melakukan diet. Bahkan, ada 15,8% responden yang mengungkapkan jika mereka melakukan cara ekstrim untuk mempertahankan berat badannya agar tetap ideal. Hal ini sangat membahayakan kesehatan tubuh apabila diet yang ekstrim terus dilakukan hanya untuk menjaga berat badannya tetap ideal, sehingga dibutuhkannya edukasi untuk remaja tentang cara melakukan diet yang baik dan sehat, yaitu melalui media komik digital.

Komik memiliki kegunaan yang signifikan selain sebagai hiburan, yaitu sebagai media pembelajaran yang efektif dan edukatif. Komik dapat difungsikan sebagai media instruksional edukatif karena dapat menyampaikan pesan pembelajaran secara visual, meningkatkan motivasi belajar dan membuat proses pembelajaran lebih menyenangkan (Sudjana, 2007:68).



Gambar 1.2. Tampilan Dekstop Aplikasi Webtoon di Google Play Store

(Sumber: <https://play.google.com/store/search?q=webtoon&c=apps>, diakses Juli 2024)

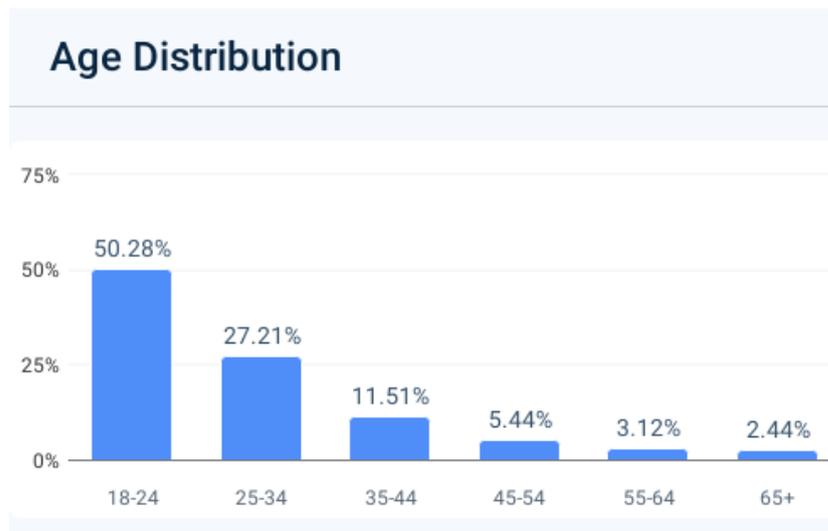
Salah satu platform komik digital yang populer di Indonesia adalah Webtoon. Webtoon merupakan jenis komik daring yang pertama kali dikembangkan di Korea sejak tahun 2003. Menurut Lim dan Ha (2016), istilah Webtoon berasal dari penggabungan kata “website” dan “cartoon” yang merujuk pada komik yang dirilis secara online dan disesuaikan dengan tampilan layar komputer. Webtoon bertujuan untuk memudahkan para pembaca menikmati komik dengan praktis dan nyaman di mana pun dan kapan pun tanpa perlu meminjam atau membeli versi cetaknya.

#	App (153)	Publisher	Category	Rank on 25 Aug 2024
1	WEBTOON	NAVER WEBTOON	Comics	#1
2	Permen Comic for Indonesia	HELLOAPPTE	Comics	#2
3	Comic Box-BL	lyndacummulasg	Comics	#3
4	MANGA Plus by SHUEISHA	株式会社 集英社	Comics	#4
5	MangaToon: Comic & Manga	MangaToon	Comics	#5
6	Tappytoon Manhwa & Novels	Contents First Inc.	Comics	#6

Gambar 1.3. Ranking Aplikasi Gratis di Indonesia Kategori Komik

(Sumber: <https://pro.similarweb.com/#/digitalsuite/marketresearch/appmarketanalysis/top/Google/360/Comics/AndroidPhone/Top%20Free/7d>, diakses Agustus 2024)

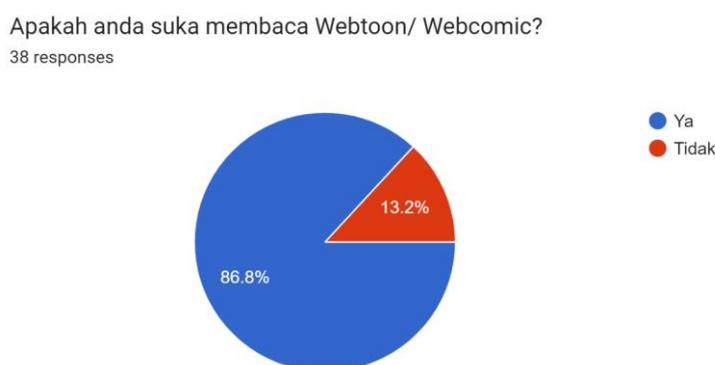
Dilansir dari similarweb.com (2024), aplikasi kategori komik gratis yang paling populer di Google Play Store Indonesia adalah Webtoon. Pada tanggal 25 Agustus 2024, aplikasi Webtoon menduduki peringkat pertama dan sudah diunduh lebih dari 100 juta kali dengan rating 4,7/5 dari 3,64 juta ulasan. Peringkat kedua ada aplikasi Permen Comic for Indonesia yang telah diunduh lebih dari 500 ribu kali dengan rating 4,7/5 dari 25 ribu ulasan. Dari gambar 1.3. bisa dilihat bahwa kepopuleran aplikasi Webtoon memiliki jarak yang cukup jauh dari Permen Comic for Indonesia.



Gambar 1.4. Demografis Umur Pengguna Webtoon

(Sumber: https://pro.similarweb.com/#/digitalsuite/websiteanalysis/audience-demographics/*999/1m?webSource=Total&key=webtoons.com, diakses Agustus 2024)

Format komik digital yang telah mendapatkan popularitas yang signifikan di seluruh dunia, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda adalah Webtoon. Berdasarkan situs similarweb.com (25/8/2024) pada gambar 1.4., demografis audiens LINE Webtoon di seluruh dunia pada bulan Juli sampai Agustus 2024 yang paling banyak adalah remaja akhir yang berusia 18-24 tahun dengan persentase 50.28%. Selain dari data tersebut, pada gambar 1.5., hasil survei yang dilaksanakan menyebutkan bahwa 86,8% dari responden suka membaca webcomic. Dengan adanya survei ini, perancang memutuskan untuk membuat komik digital untuk memberi edukasi tentang diet yang baik dan sehat.



Gambar 1.5. Diagram Hasil Survei Minat Baca *Webcomic* dari Google Form

(Sumber: Dokumen Pribadi, 2024)

Untuk merespons fenomena diet di kalangan remaja akhir, dilakukan pengumpulan informasi yang akurat mengenai diet guna memberikan edukasi yang tepat kepada mereka. Hal ini bertujuan agar remaja tidak terjebak dalam diet berbahaya atau pola hidup yang

kurang sehat yang dapat berdampak negatif pada tubuh. Media *webcomic* dipilih sebagai sarana edukatif karena mampu menyampaikan informasi dengan menarik, termasuk konsep diet yang sehat, cara diet yang benar, serta resep makanan yang mendukung pola makan sehat. Melalui ilustrasi yang menarik, narasi yang sesuai dengan gaya komunikasi remaja jaman sekarang, serta penyajian yang informatif, *webcomic* ini diharapkan dapat mendorong mereka untuk menjalani diet yang baik dan seimbang.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka identifikasi masalah pada perancangan ini adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya informasi tentang diet yang baik dan sehat untuk kalangan remaja.
2. Adanya informasi yang salah mengenai edukasi diet yang tersebar di internet.
3. Minat remaja di masa kini lebih cenderung membaca komik digital di internet.

1.3. Rumusan Masalah

Bagaimana merancang *webcomic* berisi edukasi pencegahan diet toxic untuk remaja usia 18 - 21 tahun di Jawa Timur?

1.4. Batasan Masalah

1. Hasil perancangan berupa komik berbentuk digital yang diterbitkan secara online di platform Webtoon.
2. Konten *webcomic* berisi edukasi pencegahan diet toxic untuk remaja usia 18 – 21 tahun dalam bentuk cerita.

1.5. Tujuan Perancangan

Menyampaikan edukasi melalui komik online yang dirancang secara menarik dan informatif, dengan gaya visual serta alur cerita yang sesuai bagi remaja, sehingga dapat mendorong mereka untuk menerapkan pola diet yang sehat dan tepat.

1.6. Manfaat Hasil Perancangan

1. Manfaat bagi Peneliti

Perancang diharapkan sudah ahli dalam memberi dan menerapkan pengetahuan yang telah dipelajari untuk Tugas Akhir secara maksimal.

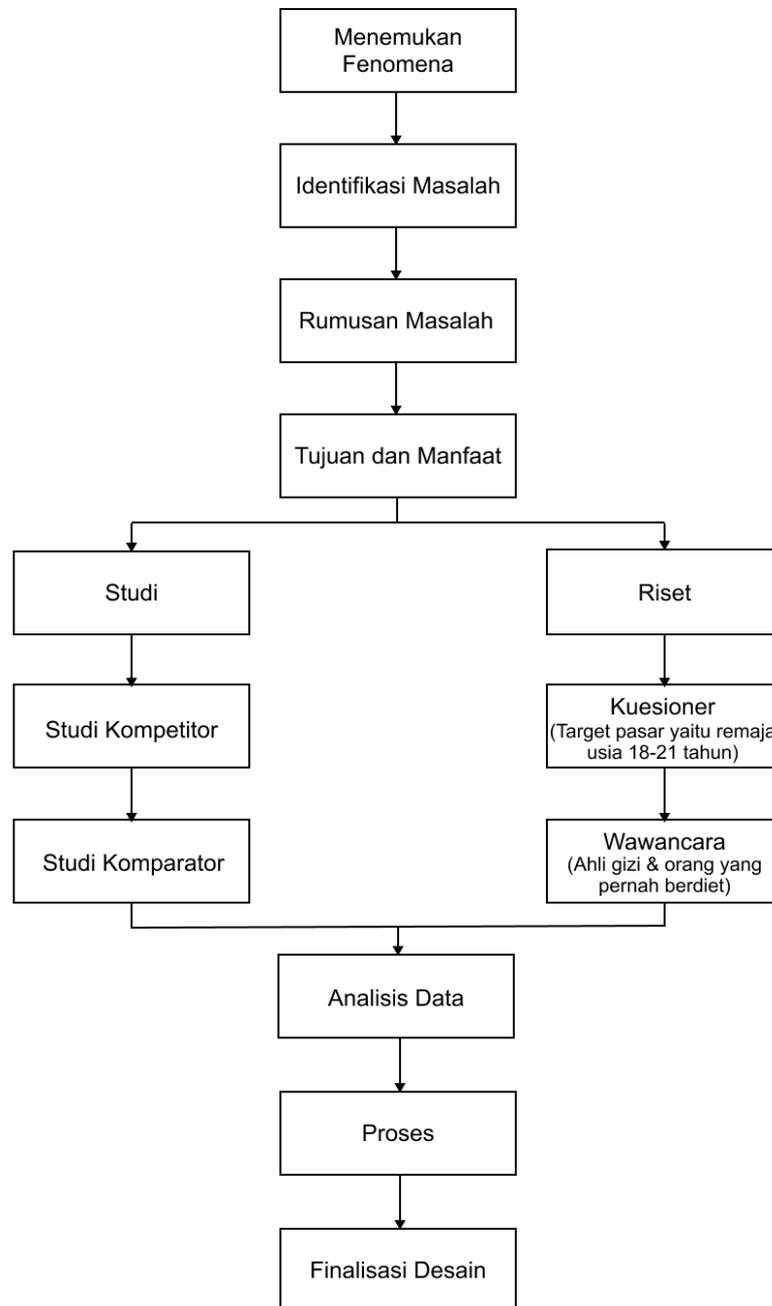
2. Manfaat bagi Target Audiens

Remaja yang telah membaca *webcomic* ini diharapkan bisa memahami bahayanya mengikuti tren *diet toxic* dan diharapkan bisa menjalani diet yang benar dan sehat.

3. Manfaat Akademis

Perancangan tugas akhir ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan referensi dalam membuat *webcomic*.

1.7. Kerangka Perancangan



Gambar 1.6. Kerangka Perancangan
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2024)