

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Dalam bab ini membahas latar belakang yang menjadi dasar pemilihan topik perancangan, rumusan masalah, tujuan dan manfaat dari perancangan yang dilakukan. Tujuan pendahuluan untuk memberikan gambaran besar mengenai isu yang diangkat serta alasan pentingnya dilakukan penelitian ini. Dengan memahami konteks pembahasan yang melatarbelakangi perancangan, pembaca dapat mengetahui relevansi serta urgensi dari topik yang diambil.

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Kesehatan merupakan hal yang paling penting dalam kehidupan manusia. Kesehatan wajib dan patut dijaga oleh setiap manusia untuk dapat menjalani kehidupan yang nyaman dan sehat. Tidak semua orang sadar akan pentingnya menerapkan pola hidup atau gaya hidup sehat dalam kesehariannya. Pola hidup sehat merupakan sebuah pilihan yang berdampak kepada kehidupan jangka panjang untuk mendukung fungsi tubuh (Tiara & Lasnawati, 2022). Akan tetapi semakin berkembangnya keadaan zaman, banyak orang menjalani pola hidup tidak sehat. Hal ini sangat berdampak pada kesehatan dan dapat mengganggu aktivitas seseorang. Salah satu aspek yang mempengaruhi pola hidup tidak sehat adalah pola makan. Kemajuan teknologi dan lingkungan sekitar mempengaruhi pola makan remaja yang gemar mengonsumsi makanan cepat saji (Amrynia & Prameswari, 2022). Salah satu cara menerapkan pola hidup sehat adalah dengan cara mengatur pola makan sehat. Menurut data Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes) Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang menjelaskan bahwa gizi yang tidak optimal dapat meningkatkan resiko berbagai penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, diabetes, hipertensi serta penyakit lainnya. Gizi kurang optimal merupakan salah satu faktor dari pola makan yang kurang sehat. Pola makan yang kurang sehat dapat mengakibatkan gangguan kesehatan salah satunya yaitu sindrom metabolik (Anggraini, 2024). Beberapa penyakit yang termasuk ke dalam sindrom metabolik adalah hipertensi, obesitas sentral, penurunan glukosa dan peningkatan kolesterol dan *trigliserida*. Menurut data Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 menyatakan bahwa salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya paling tinggi adalah penyakit hipertensi hingga 34,1% dan mengalami peningkatan setiap tahunnya. Hipertensi merupakan keadaan tekanan darah pada seseorang yang melebihi ambang batas normal. Menurut World Health Organization (WHO), tekanan darah dikatakan tinggi jika tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90mmHg. Penyakit hipertensi dapat menyebabkan berbagai penyakit kronis seperti jantung, stroke, gagal ginjal dan sebagainya. Penelitian oleh Tamburion (2020)

menyimpulkan bahwa penyakit hipertensi berhubungan erat dengan salah satu penyakit kronis yaitu penyakit stroke. Hipertensi pada dasarnya penyakit yang disebabkan melalui berbagai faktor dan salah satu faktornya adalah pola makan. Penyakit hipertensi dapat dicegah dan dikelola melalui pola makan dan pemenuhan kebutuhan gizi yang benar seperti mengkonsumsi buah dan sayur serta mengurangi asupan lemak dan garam (Mardianto et al., 2021).

Kebutuhan gizi seseorang yang terdapat dalam makanan yang dikonsumsi sehari-hari menjadi salah satu perhatian utama saat ini. Kebanyakan orang lebih memilih untuk mengkonsumsi makanan cepat saji yang murah dibandingkan makanan bergizi yang diolah sendiri (Irawati et al., 2022). Menurut Jatmikowati (2023) untuk mendapatkan tubuh yang sehat diperlukan makanan yang memiliki nutrisi yang cukup yang di dalamnya memiliki gizi yang seimbang yang diperlukan bagi tubuh. Dengan mengkonsumsi makanan yang sehat, memperhatikan gizi yang seimbang dalam setiap makanan yang dikonsumsi, dan berolahraga akan membantu seseorang untuk menjalani gaya hidup sehat (Bachri & Mulyati, 2021). Salah satu cara dalam mendapatkan makanan yang mampu memenuhi kebutuhan gizi seseorang adalah dengan mengolahnya sendiri di rumah. Proses dalam mengolah makanan dapat lebih mudah dengan adanya informasi yang dapat memberikan panduan secara jelas mengenai menu sehat, nilai kebutuhan gizi hingga cara pengolahannya. Media informasi yang dapat membantu pengolahan makanan di rumah salah satunya adalah buku. Media buku masih memiliki daya minat yang cukup banyak yang dapat dilihat melalui buku “Nanti Kita Cerita Hari Ini” karya Marchella FP yang habis terjual lebih dari 53.000 kopi membuktikan bahwa peminat buku visual masih ada (Agnes, 2018). Terdapat beberapa perancangan buku visual terdahulu; yang pertama adalah buku visual karya dari mahasiswa Kevin Christopher dari Desain Komunikasi Visual Universitas Kristen Petra. Terdapat pembeda terhadap perancangan ini yaitu mendokumentasikan kuliner Indonesia tentang soto di Jawa Timur dengan menggunakan Buku Visual dengan jenis *picture stylebook* (Christopher 2019). Perancangan terdahulu yang kedua yaitu karya buku visual oleh Ido Limando mahasiswa Desain Komunikasi Visual dari Desain Komunikasi Visual Universitas Kristen Petra. Pembahasan dalam perancangan kedua ini hanya membahas tentang tempe sebagai sejarah makanan masyarakat Indonesia yang didokumentasikan melalui karya buku visual. Pembahasan yang kedua dalam buku karya visual milik Ido Limando menggunakan gaya visual *simplicity* dan menggunakan tone warna yang bersifat hangat (Limando & Soewito, 2014). Buku visual yang membahas tentang kesehatan terutama panduan untuk membuat menu sehat sangat jarang ditemukan. Beberapa buku yang ditemui banyak membahas hanya sebatas kuliner ataupun makanan yang bersejarah dibalut dengan visual didalamnya. Menurut Fitriani (2017) buku visual dibuat sebagai salah satu solusi dalam mengatasi kurangnya minat baca.

Maka dari itu, panduan untuk mengelola menu sehat perlu didokumentasikan dalam bentuk buku visual yang memuat menu sehat, informasi gizi ditunjang oleh rekomendasi juru masak dan ahli gizi serta cara dalam mengolahnya guna memudahkan pengguna dalam membuat makanan yang dapat memenuhi gizi harian seseorang terhadap penyakit hipertensi. Salah satu media untuk menampilkan panduan memasak adalah media video dengan teknologi *Augmented Reality* (AR). AR merupakan teknologi yang memungkinkan seseorang dapat melihat dunia maya dalam dunia nyata secara *real time* (Arsari & Andrian, Jafar, 2020). Sebuah penelitian menjelaskan bahwa sekelompok orang lebih percaya diri ketika melihat sebuah visualisasi dari cara memasak (Kaesberg et al., 2023). Teknologi AR yang dapat menampilkan video singkat memberikan panduan praktis secara langsung kepada pembaca dalam penerapan memasak menu sehat. Sehingga teknologi AR melalui tampilan video tersebut dapat membantu seseorang dalam mengolah makanan sehat meskipun tidak mempunyai kemampuan memasak.

Segmentasi dari perancangan buku ini adalah masyarakat usia produktif dengan rentang usia 20 – 40 tahun.

Prevalensi Hipertensi berdasarkan Hasil Pengukuran pada Penduduk Umur ≥18 Tahun menurut Karakteristik, Riskesdas 2018

Karakteristik	Hipertensi (Pengukuran)		N tertimbang
	%	95% CI	
<b>Kelompok Umur</b>			
18-24	13,22	12,87 - 13,57	106.849
25-34	20,13	19,79 - 20,48	152.373
35-44	31,61	31,24 - 31,98	144.578
45-54	45,32	44,91 - 45,74	118.927
55-64	55,23	54,72 - 55,73	79.427
65-74	63,22	62,53 - 63,90	38.335
75+	69,53	68,58 - 70,47	17.712
<b>Jenis kelamin</b>			
Laki-laki	31,34	31,06 - 31,61	327.456
Perempuan	36,85	36,60 - 37,11	331.051
<b>Pendidikan</b>			
Tidak/belum pernah sekolah	51,55	50,80 - 52,31	39.556
Tidak tamat SD/MI	46,25	45,73 - 46,78	80.199
Tamat SD/MI	39,99	39,60 - 40,38	159.357
Tamat SLTP/MTS	29,07	28,65 - 29,49	119.569
Tamat SLTA/MA	25,92	25,60 - 26,25	198.150
Tamat D1/D2/D3/PT	28,30	27,74 - 28,87	61.371
<b>Pekerjaan</b>			
Tidak bekerja	39,73	39,39 - 40,08	196.220
Sekolah	14,84	14,10 - 15,61	21.093
PNS/TNI/Polri/BUMN/BUMD	36,91	36,04 - 37,79	21.228
Pegawai swasta	24,37	23,81 - 24,95	72.970
Wiraswasta	34,03	33,56 - 34,50	101.834
Petani/buruh tani	36,14	35,78 - 36,51	128.377
Nelayan	27,85	26,36 - 29,38	5.259
Buruh/sopir/pembantu ruta	30,22	29,63 - 30,82	72.315
Lainnya	34,79	34,08 - 35,52	38.905
<b>Tempat tinggal</b>			
Perkotaan	34,43	34,13 - 34,74	364.630
Perdesaan	33,72	33,46 - 33,98	293.571

**Gambar 1. 1 Data Prevalensi Hipertensi Riskesdas 2018**

Sumber: Web Kementerian Kesehatan

Pada gambar 1.1 memperlihatkan bahwa peningkatan tren penyakit hipertensi pada rentang usia 20 – 40 tahun sesuai dengan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 mendasari bahwa kurangnya kesadaran masyarakat terhadap penyakit hipertensi.

Tujuan dari tugas akhir ini adalah untuk merancang buku resep “Menu Sehat-Hidup Sehat Terhindar Hipertensi” dengan AR menjadi panduan praktis dalam mengolah makanan sehat sebagai langkah pencegahan dan pengelolaan penyakit hipertensi. Latar belakang dari perancangan ini didasari bagaimana pentingnya mengkonsumsi makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi harian pada setiap orang agar dapat menjalani gaya hidup yang sehat. Guna meningkatkan pengalaman bagi pembaca, Buku Resep “Menu Sehat-Hidup Sehat Terhindar Hipertensi” berisi informasi berupa teks dan foto yang dapat di scan menggunakan teknologi AR yang akan memunculkan video singkat panduan memasak agar dapat diterapkan secara mudah oleh pembaca yang bahkan tidak memiliki kemampuan memasak.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Melalui latar belakang yang telah dijabarkan, memuat kesimpulan bahwa permasalahan yang akan diselesaikan pada tugas akhir ini sebagai berikut:

1. Bagaimana cara merancang buku resep sebagai panduan memasak untuk penyakit hipertensi?
2. Bagaimana perancangan buku resep yang dapat menghasilkan visual yang dapat didukung oleh teknologi AR?

## **1.3 Ruang Lingkup Perancangan**

Dalam perancangan tugas akhir ini, adapun batasan dalam pembahasan perancangan yang meliputi sebagai berikut:

1. Perancangan berfokus pada pembuatan menu yang berhubungan dengan penyakit hipertensi berdasarkan rekomendasi juru masak dan ahli gizi untuk membantu menunjang pola hidup sehat.
2. Perancangan ini menyajikan teks deskriptif serta visualisasi melalui foto dan AR yang didukung oleh penggunaan video yang dikemas dalam bentuk buku.

## **1.4 Tujuan Perancangan**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijabarkan, maka menghasilkan tujuan perancangan sebagai berikut:

1. Merancang buku resep yang berisi tentang menu sehat bagi penyakit hipertensi
2. Menyajikan resep makanan sehat dengan menyertakan informasi gizi dalam menu sehat untuk penyakit hipertensi.
3. Memberikan pengalaman dalam aspek visual foto dan video yang didukung oleh teknologi AR.

4. Memproduksi buku resep yang berjudul “Menu Sehat-Hidup Sehat Terhindar Hipertensi” berbasis AR.

## **1.5 Manfaat Perancangan**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan, maka manfaat akademis dan praktis yang diharapkan dari tugas akhir ini adalah:

### **1.5.1 Manfaat Akademis**

Secara akademis, pada perancangan ini diharapkan membawa dampak dan kontribusi nyata terhadap pengembangan ilmu antara lain:

1. Sebagai karya angkatan pertama Desain Komunikasi Visual Universitas Hayam Wuruk Perbanas Surabaya yang menghasilkan solusi inovatif dan aplikatif.
2. Perancangan yang menjembatani ilmu desain, kesehatan dan teknologi yang menghasilkan karya inovatif serta dapat dikembangkan kembali untuk penelitian berikutnya.
3. Menambah wawasan sebagai media edukasi dalam bidang kesehatan dan desain yang berbentuk buku resep dan implemepntasi teknologi AR.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Dilihat dari sisi praktis, diharapkan melalui perancangan ini memberikan manfaat yang nyata dan langsung antara lain:

1. Memberikan panduan praktis bagi pembaca dan pengguna untuk mengelola makanan sehat dengan gizi seimbang.
2. Membantu meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap penyakit hipertensi dan pola makan dengan gizi seimbang.

## **1.6 Sistematika Penulisan**

Sistematika penulisan dalam proposal perancangan buku resep visual untuk tugas akhir ini bertujuan untuk memberikan gambaran terhadap alur penelitian yang tersusun dari beberapa bab dan halaman sebagai berikut:

### **BAB I PENDAHULUAN**

Pada bab pendahuluan menjelaskan mengenai latar belakang masalah, perumusan masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, manfaat perancangan dan tujuan perancangan yang ingin dicapai melalui topik buku visual resep tentang makanan sehat yang berubungan dengan pola hidup sehat. Tugas akhir ini bertujuan untuk

merancang buku visual resep untuk membantu masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat guna pencegahan terhadap penyakit hipertensi.

## BAB II TINJUAN PUSTAKA

Bab ini menjelaskan landasan teori yang mendasari perancangan buku visual resep yang dikaji melalui berbagai sumber pustaka yang berisi tentang teori mengenai kesehatan dan pola hidup sehat, buku, layout, warna, tipografi, fotografi, videografi dan *augmented reality* yang digunakan sebagai acuan dalam memperkuat rancangan penelitian tugas akhir.

## BAB III METODE PENELITIAN

Metode para perancangan ini adalah metode deskriptif kualitatif sebagai teknik pengumpulan data dan analisis data. Tahapan ini diperlukan perancang untuk mendapatkan data pendukung yang berhubungan dengan topik perancangan. Pengumpulan data dilakukan melalui empat tahapan yaitu wawancara, studi literatur, kuesioner, dan studi eksisting sehingga dapat menghasilkan data dapat membantu peneliti dalam merancang tugas akhir.

## BAB IV KEYWORDING

Pada bab keywording membahas mengenai tahapan dalam menemukan dan menentukan keyword yang akan digunakan sebagai ide besar perancangan buku visual resep. Melalui bab ini dapat diketahui bagaimana perancang menghasilkan keyword yang relevan bagi perancangan buku visual resep.

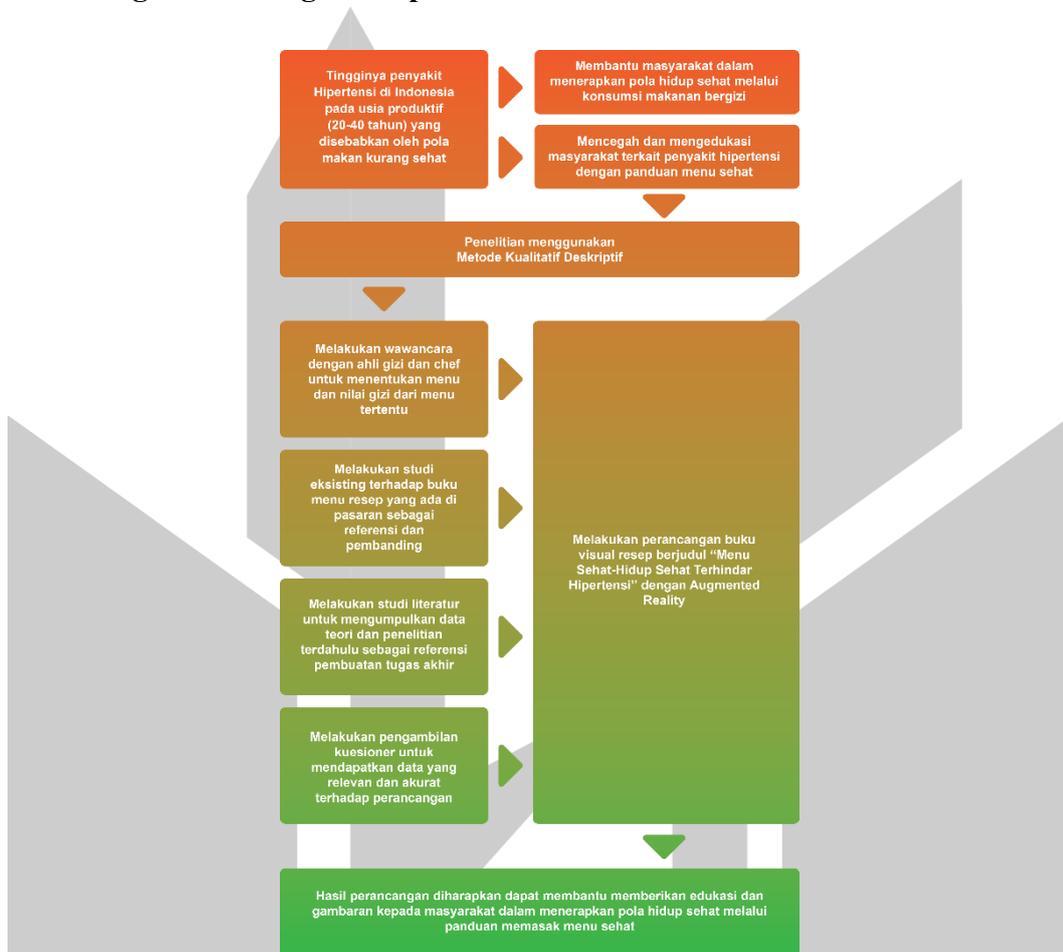
## BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab hasil dan pembahasan, menguraikan data yang telah direduksi dan disajikan untuk mendapatkan keyword. Selanjutnya merupakan proses perancangan kreatif mulai konsep kreatif, strategi perancangan, alternatif desain hingga *final* desain perancangan buku visual resep.

## BAB VI KESIMPULAN

Harapan dari tugas akhir ini dapat memberikan edukasi dan gambaran kepada masyarakat dalam mengkonsumsi dan pengelolaan makanan terhadap penyakit hipertensi yang bertujuan untuk menerapkan pola hidup sehat pada masyarakat 20-40 tahun.

## 1.7 Diagram Kerangka Berpikir



**Gambar 1.2 Diagram Kerangka Berpikir**

*Sumber: Dokumentasi Pribadi*

Melalui gambar 1.2 dijelaskan bahwa kerangka berpikir tugas akhir ini dimulai dengan adanya fenomena terhadap tingginya penyakit hipertensi pada rentang usia produktif yang salah satunya disebabkan oleh pola makan kurang sehat. Melalui latar belakang tersebut terdapat ide pemikiran untuk membantu masyarakat dengan penerapan pola hidup sehat melalui konsumsi makanan bergizi dan memberikan langkah pencegahan sekaligus edukasi terhadap masyarakat yang belum atau sudah mempunyai penyakit hipertensi dengan panduan menu sehat. Selanjutnya dilakukan penelitian terhadap latar belakang tersebut menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pengumpulan data melalui wawancara, studi eksisting, dan studi literatur yang menghasilkan Perancangan Buku Visual Resep Berjudul “Menu Sehat-Hidup Sehat Terhindar Hipertensi” Dengan Augmented Reality. Proses selanjutnya merupakan perancangan buku visual resep yang bertujuan untuk memberikan edukasi beserta gambaran kepada masyarakat dalam penerapan pola hidup sehat.