

PERANCANGAN INFOGRAFIS BAHAYA ANOREKSIA NERVOSA

Anastasya Gabriela¹⁾, Nisa Shamira Zen²⁾

Program Studi Desain Komunikasi Visual
Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Indraprasta PGRI
Jl. Nangka No. 58 C, Tanjung Barat, Jakarta Selatan, 12530, Indonesia

anastasyagabriels@gmail.com

Abstrak

Kecemasan pada seseorang akan tubuhnya sendiri akan memunculkan suatu rasa ketidakpuasan akan apa yang dimilikinya saat ini dan berkeinginan untuk mengikuti penampilan fisik yang diinginkan oleh masyarakat. Kecemasan pada seseorang ini dapat menuju kepada perubahan penampilan fisik seperti takut gemuk yang menyebabkan pola makan terganggu. Karena terganggunya pola makan seseorang, organ tubuhnya kekurangan suatu asupan gizi yang dapat menyebabkan gangguan pada lambung, gangguan jantung, dan endokrin pada seseorang. Peneliti melihat suatu urgensi untuk memberikan informasi kepada masyarakat akan bahaya *anoreksia nervosa*. Peneliti memilih media infografis untuk menyampaikan informasi tersebut. Infografis adalah sebuah media penggambaran data dengan menggunakan ikon-ikon yang pesannya dikemas menarik, sehingga isi pesan dapat tertanam pada pikiran pembaca. Hasil perancangan pada infografis ini menggunakan gaya visual *flat design* karena dianggap sederhana dan mudah dimengerti. Tipografi yang digunakan adalah jenis huruf *san serif* yang memudahkan bagi pembacanya dan menggunakan warna-warna *tone* ungu yang mengartikan kesedihan. Pada penelitian ini kami menggunakan pendekatan data sekunder dengan pengumpulan data menggunakan studi literatur dengan membaca jurnal, *web*, dan artikel.

Kata Kunci: Anoreksia nervosa, penampilan fisik, kecemasan, organ tubuh, infografis

Abstract

Anxiety in someone about his own body will bring up a sense of dissatisfaction with what he has now and has the urge to follow the physical appearance that has been desired by the community. Anxiety in a person can lead to changes in physical appearance such as fear of being fat which causes disturbed eating patterns. Due to the disruption of a person's diet, his organs lack a nutritional intake which can cause stomach, heart and endocrine disorders in a person. For this reason, researchers see an urgency to provide information to readers of the dangers of anorexia nervosa. For this reason, we chose infographic media, which is a medium for drawing data using icons and the message is packaged so that the message content can be embedded in the people's mind. The results of this infographic visual style we use flat visual style because it's simple and easy to understand like an icon of a woman who looks so sad. Then the typography we used is the type of san serif type which provides the reader and uses purple tones to mean sadness. In this study we use a secondary data approach by collecting data using literature studies by reading journals, the web, and articles.

Keywords: Anorexia nervosa, physical appearance, anxiety, body organs, infographics

Correspondence author: Anastasya Gabriela, *anastasyagabriels@gmail.com*, Jakarta, Indonesia



This work is licensed under a CC-BY-NC

PENDAHULUAN

Penampilan fisik yang semampai dengan bentuk tubuh yang kurus telah menjadi suatu standarisasi kecantikan di kalangan remaja putri. Hal tersebut memunculkan suatu rasa kurang mampu untuk menerima keadaan pada dirinya atau tubuhnya yang apa adanya saat ini. Sehingga, mengakibatkan sebuah perilaku pola makan yang menyimpang dan buruk bagi gizi remaja putri yang disebut sebagai *Anorexia Nervosa*. *Anorexia nervosa* adalah sebuah pandangan yang menyimpang mengenai berat badan atau bentuk badan sehingga mengalami sebuah kecemasan yang berlebihan saat terjadi sebuah kenaikan berat (American Psychiatric Association, 1994). *Anorexia nervosa* ditandai dengan kecemasan berlebih menjadi gemuk, pola makan yang terganggu, penolakan untuk menetapkan berat badan yang normal, dan kecemasan berlebih akan bentuk tubuh (Krisnani, Santoso, & Putri, 2017). *Anorexia nervosa* dapat membahayakan hampir seluruh organ utama di dalam tubuh dan juga berpengaruh terhadap cara kerja tubuh seperti tekanan darah rendah, detak jantung yang lambat dibawah normal atau gagal jantung, dan kerusakan ginjal akibat kekurangan nutrisi (Mehler & Brown, 2015). Jumlah pasien dilaporkan telah meningkat secara keseluruhan sejak 50 tahun yang lalu, sebanyak 1% remaja wanita di Amerika Serikat menderita *Anorexia Nervosa* (Edquist, 2009), sedangkan 2.6% mahasiswi di Norway dan 1.3% mahasiswi di itali menderita *Anorexia Nervosa* (Makino, 2004).

Dalam penelitian yang dilakukan Krisnani, Santoso, Putri (2017), dijelaskan bahwa anoreksia dapat mengganggu sistem tubuh, tetapi tidak dijelaskan lebih lanjut bagaimana dan apa saja sistem dalam tubuh yang diganggu. Untuk itu peneliti melihat suatu urgensi untuk menyampaikan sebuah informasi yang disajikan dengan kreativitas, keindahan, dan ketepatan isi agar efektif dalam menginterpretasikan informasi yaitu dengan media infografis. Infografis berasal dari dua kata dalam Bahasa Inggris yaitu *information* dan *graphics*, sehingga infografis adalah sebuah penggambaran data yang akan disampaikan kepada pembaca sehingga informasi dapat tertanam di pikiran pembaca dengan mudah dan cepat (Indra, 2017).

Infografis merupakan salah satu bidang yang berkembang pesat dalam media massa setelah desainer dapat mengombinasikan antara informasi dari ranah berita ke peranti lunak komputer yang mutakhir untuk menjelaskan cerita yang tidak dapat diceritakan oleh teks dan foto. Infografis bertujuan untuk memberitahukan, menghibur atau mengajak, pembaca atau audiensnya. Infografis juga memiliki banyak tujuan yang tergantung bagaimana infografis itu dibuat dan untuk siapa infografis itu dibuat (De Haan, Kruikemeier, Lecheler, Smit, dan Van der Nat, 2017). Dengan dibuatnya Poster Infografis ini diharapkan remaja saat ini lebih peduli terhadap kondisi kesehatannya. Ketidaktahuan ini berakibat pada banyaknya remaja yang tetap lebih peduli penampilannya dibanding dengan kesehatannya. Penemuan baru-baru ini menyatakan bahwa wanita yang tampil di media sosial rata-rata sepuluh kali lebih kecil dan lebih ramping dari rata-rata wanita saat ini yang kemudian menjadi masalah utama mengapa remaja wanita mengalami masalah dalam menerima bentuk tubuh dan kecantikan alami mereka. 0,9% wanita Amerika menderita anoreksia seumur hidup mereka (Hudson, 2012). Saat ini menunjukkan bahwa 1,6 juta wanita di Inggris antara usia 15 tahun hingga 30 tahun menderita *Anoreksia Nervosa*. Anak perempuan di bawah 15 tahun juga dapat terpengaruh dan terdiagnosis. 90-95% orang penderitanya adalah wanita, tetapi penting untuk menyadari bahwa kondisi ini juga dapat terjadi pada remaja perempuan maupun laki-laki. (Micali, Hagberg, Petersen, & Treasure, 2013).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan pengumpulan data jenis kualitatif. Metode penelitian kualitatif merupakan suatu analisis yang bermaksud untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian (Moleong, 2005:6). Metode penelitian yang kami pilih adalah dengan mengumpulkan data, informasi, mengolah serta menganalisis sekaligus untuk menyusun penelitian dengan beberapa langkah seperti studi pustaka dan observasi.

Penelitian ini menggunakan pengumpulan data sekunder. Data sekunder adalah data yang mengacu pada informasi yang dikumpulkan dari sumber yang telah ada. Sumber pengumpulan

data sekunder adalah catatan atau dokumentasi perusahaan, publikasi pemerintah, analisis industri oleh media, situs *web*, internet, dan seterusnya. (Sekaran, 2011).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Anoreksia nervosa menyebabkan penderitanya kehilangan nafsu makan yang disebabkan oleh konsep penampilan tubuh penderita yang mempunyai rasa takut berlebihan terhadap kegemukan. Penderita anoreksia nervosa menolak mempunyai berat badan di atas berat badan pada umumnya dan memiliki ketakutan jika mengalami kenaikan berat badan yang pada realitanya mereka memiliki berat badan yang kurang. Penderita anoreksia nervosa mendefinisikan berat dan bentuk badannya yang pantas atas pemikirannya sendiri dan sering kali menyangkal berat badan yang kurang. Menurut Erikson, hal ini disebabkan oleh hilangnya identitas diri pada suatu individu, sehingga mendorong seseorang untuk mendalami identitas dirinya sendiri dengan cara memandang harapannya agar berubah menjadi seseorang yang sempurna baik secara pikiran, sifat, maupun fisiknya. Salah satu upaya untuk menarik hati orang lain dan mewujudkan harapannya menjadi seseorang yang sempurna adalah dengan memiliki tubuh yang ideal, dengan ini seorang individu akan mengalami ketakutan secara berlebih jika mengalami kegagalan dan ketaksesuaian dengan harapannya yang menyebabkan seseorang melakukan diet secara ekstrem dan ketat.

Penyebab anoreksia nervosa

1. Faktor psikologis

Menurut hasil penelitian Setyono (2010) yang menjelaskan bahwa sebanyak 61,5% remaja putri memiliki gambaran yang negatif atas tubuhnya sendiri dan merasa ketidakpuasan serta ketakutan pada kegemukan. Gambaran tubuh pada seseorang bersifat subjektif dan tidak hanya bergantung kepada konsep penampilan fisik, menurut Rice & Dolgin (2002) Sangat memungkinkan bagi seseorang dengan tubuh ideal memiliki ketidakpuasan akan tubuh mereka. Hal ini dikarenakan gambaran tubuh mulai terpikirkan oleh seseorang mulai dari prasekolah dimana mereka menangkap pesan dan standar kecantikan dan kesempurnaan yang mereka peroleh dari lingkungannya lalu mereka kembangkan menjadi penilaian baik dan buruk tubuh mereka sendiri.

2. Faktor biologis

Penderita anoreksia nervosa menunjukkan bahwa zat kimia pada tubuh yang berfungsi sebagai pengantar antara otak dengan seluruh jaringan saraf dan pengendali fungsi tubuh mengalami kelainan dalam mengontrol selera makan. Kelainan zat kimia ini juga dapat menyebabkan depresi pada penderitanya. Sebagian penderita anoreksia cenderung lebih lambat mencerna makanan yang mereka makan dibanding orang pada umumnya. Penderita anoreksia mengalami penekanan fungsi *tiroid amenore* yang menimbulkan penurunan kadar hormonal.

3. Faktor lingkungan

Kurangnya kedekatan dan adanya konflik di dalam lingkungan keluarga dapat menyebabkan seseorang mengalami kegagalan dalam membangun kemandirian dan kurangnya kemampuan untuk mengontrol sesuatu, termasuk berat badannya. Tekanan yang diberikan oleh keluarga seringkali tidak realistis serta harapannya sangat tinggi sehingga membuat stress dan memicu seseorang untuk melakukan kesimpangan pola makan. Selain itu, berbagai kejadian di dalam hidup seseorang dapat menjadi pemicu penyimpangan pola makan misalnya, putus hubungan, memasuki masa puber.

Bahaya anoreksia nervosa

1. Gangguan motilitas lambung

Pola makan yang tidak teratur dan adanya pembatasan makan pada seseorang menyebabkan penurunan berat badan hampir 20% dari berat badannya yang ideal dapat memicu terjadinya gangguan motilitas pada lambung atau lambatnya pengosongan lambung. Gejala utama pada gangguan ini ditandai dengan adanya nyeri dan kembung pada perut

walaupun baru makan sedikit. Gangguan lambung akut mengharuskan penderita untuk melakukan *x-ray* pada perut dan jika diagnosis nya benar maka gangguan pada lambung ini dapat menyebabkan nekrosis, perforasi, dan kematian. Selain itu, penderita anoreksia nervosa dapat mengalami sindrom *arteri superior mesenteric* (ASM) yaitu penurunan sudut antara arteri superior dari aorta abdominal dengan sepertiga bagian *duodenum transversa* yang menyebabkan nyeri perut disertai dengan rasa mual. Penderita anoreksia nervosa saat muntah berisiko pendarahan dalam, bisul, dan radang pada lapisan perut, selain itu muntah juga dapat menyebabkan kelenjar air liur membesar dan kehilangan refleks muntah, karena muntah memperbesar kelenjar air liur yang juga bisa disebut dengan "*Chipmunk Cheeks*".

2. Gangguan jantung

Natrium, kalium, dan klorida membantu jantung untuk berdetak secara normal, sehingga jika terjadi dehidrasi yang bisa memicu gagal ginjal serta elektrolit akan turun dan akan menyebabkan kelainan ritme jantung. Gangguan pola makan bukan hanya membuat penderitanya kehilangan lemak tetapi juga kehilangan massa pada otot yang dapat menyebabkan penurunan ukuran ventrikel kiri yang dapat menyebabkan nyeri dada dan jantung yang berdebar-debar.

3. Endrokin

Penderita anoreksia nervosa mengalami *amenore* atau ketiadaan menstruasi sebelum kehilangan berat badan yang signifikan dan sebanyak 50-70% wanita akan mengalami *amenore* selama menjalani diet ketat. Secara keseluruhan, *amenore* berkaitan erat dengan hilangnya bobot tubuh sehingga dapat menyebabkan kesulitan untuk hamil.

Konsep media

1. Analisis Khalayak

Konsep dasar yang dituju dari perancangan infografik bahaya Anoreksia Nervosa ini adalah sebagai informasi kepada anak remaja, di mana saat ini banyak anak muda yang selalu mementingkan penampilan dari pada kesehatannya. Analisis khalayak ini akan menganalisis dari sisi geografis, demografis, *targeting*, dan *positioning*. Jika dilihat dari sisi segmentasi geografisnya adalah masyarakat yang tinggal di perkotaan karena mempunyai sosialita yang tinggi dan mengutamakan penampilan. Kemudian sisi demografis masyarakat yang cocok menjadi target adalah jenis kelamin perempuan terutama yang masih remaja usia 10-19 tahun. Remaja dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu remaja awal (10- 13 tahun), remaja pertengahan (14-15 tahun), dan remaja akhir (16-19 tahun). Segmentasi secara psikografis, masyarakat yang cocok menjadi target adalah masyarakat yang memiliki ketertarikan kepada penampilan dan biasanya jenis kelamin tersebut adalah perempuan.

2. Konsep Visual

a. Gaya Visual

Gaya visual yang dipilih dan digunakan dalam infografis bahaya anoreksia nervosa adalah menggunakan gaya *flat design*, karena *flat design* merupakan jenis gaya yang sederhana dan mudah dipahami oleh khalayak yang dituju.

b. Ikon

Ikon yang digunakan dalam perancangan infografis bahaya anoreksia adalah *flat design*, maka ikon yang digunakan akan berbentuk penyederhanaan gambar namun tidak menghilangkan karakteristik asli dari gambar aslinya.

c. Skema dan Dasar Pemilihan Warna

Untuk menentukan warna dalam infografis sangat penting, karena sangat mempengaruhi maksud dari hasilnya. Maka dari itu selain dari ikon yang digunakan, warna juga penting untuk di pertimbangkan. Tema dari warna yang digunakan adalah dominan warna ungu, karena warna ungu membawa pengaruh menyedihkan (Pile, 1995 dan Birren, 1961). Warna ungu digunakan bermaksud untuk membawa pengaruh sedih di dalam infografis yang di tampilkan agar maksud dan informasi yang disampaikan akan sampai melalui sisi psikologis.

d. Pemilihan Huruf

Huruf memiliki makna yang tersurat (pesan/gagasan) dan makna yang tersirat (kesan). Selain itu, perkembangan teknologi digital yang sangat pesat pada saat ini membuat pilihan huruf atau tipografi semakin meluas. tipografi dimaknai sebagai “segala disiplin yang berkenaan dengan huruf”. Alexander Lawson memperkenalkan klasifikasi huruf yang dikelompokkan berdasarkan sejarah dan bentuk huruf. Klasifikasi ini cukup sederhana dan hingga saat ini menjadi klasifikasi yang paling umum digunakan orang Rustan (2001:16). Di antaranya adalah *Blacklatter, Humanist, Old Style, Transitional, Modern, Slab Serif, San serif, Serif, Script dan Cursive dan Display*. Tipografi yang digunakan di dalam infografis bahaya anoreksia nervosa adalah jenis huruf San Serif. Huruf Sans Serif tidak memiliki garis-garis kecil di setiap ujung hurufnya, memiliki karakteristik streamline, fungsional, modern dan kontemporer. Maka jenis huruf san serif ini memiliki tingkat keterbacaan yang tinggi maka mudah untuk dibaca.

Hasil Perancangan Infografis Bahaya Anoreksia Nervosa

Perencanaan penempatan media statis ini akan ditempatkan di sekolah-sekolah, kampus-kampus, *mall* dan ruang publik lainnya yang sering dikunjungi banyak. Tidak hanya itu, sosial media akan menjadi salah satu yang berperan penting karena tujuan utamanya anak muda dan jika ditempatkan di media sosial akan tepat sasaran. Media sosial yang saat ini sedang banyak digunakan yaitu *Instagram, Facebook, Twitter*, dan media sosial lainnya.



Gambar 1 Bahaya Anorexia Nervosa

SIMPULAN

Anoreksia Nervosa adalah penyakit yang berbahaya karena penderitanya akan mengalami rasa takut terhadap makanan, takut untuk makan, takut adanya perubahan berat badan hingga berpikir untuk selalu menurunkan berat badannya secara terus menerus. Penderitanya mendefinisikan bahwa berat badan yang ideal adalah berat badan yang sangat di bawah rata-rata. Mereka yang melakukan hal tersebut menganggap bahwa badan yang kurus akan terlihat ideal, langsing, cantik dan keren. Hal itu membuat penderitanya akan melakukan berbagai macam cara untuk menurunkan berat badannya. Dari mengurangi asupan makanan hingga tidak makan dan berolahraga berlebihan tidak sesuai pada kebutuhannya. Selain mengalami penurunan berat badan ada banyak penyakit yang dapat di deritanya. Penyakit tersebut seperti anemia, masalah pada jantung, *anomerrhea*, gagal ginjal, *chipmunk cheeks*, pendarahan saluran pada pencernaannya. Karena tidak adanya asupan gizi kepada tubuh, penyakit tersebut akan bermunculan.

Masih banyak yang belum mengetahui bahayanya dari penyakit anoreksia nervosa, maka dari itu perancangan infografis ini dibuat. Menggunakan *flat design* sebagai dasar dari gaya visual membuat infografis terlihat sederhana dan mudah di pahami. Ikon wanita yang sedang menangis merupakan gambaran dari penderitaannya dan ditambah oleh tipografi *San Serif* berupa tulisan dari poin-poin penyakit yang dapat di deritanya. Infografis ini ada diharapkan agar orang-orang

lebih peduli terhadap kesehatan badannya, gizi yang dibutuhkan oleh tubuh kita jauh lebih penting dari pada hanya memikirkan penampilan.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4 th ed.). Washington, DC: Author
- Birren, F. (1961). *Colour psychology and colour therapy*. New York: University Books Inc.
- De Haan, Y., Kruijkemeier, S., Lecheler, S., Smit, G., & van der Nat, R. (2018). When does an infographic say more than a thousand words? Audience evaluations of news visualizations. *Journalism Studies*, 19(9), 1293-1312. [10.1080/1461670X.2016.1267592](https://doi.org/10.1080/1461670X.2016.1267592).
- Edquist, Charles. (2009). *Public procurement for innovation (PPI)—a Pilot Study*.
- Febrina, A. (2011). Gangguan makan. *Buku ajar psikiatri (Textbook of psychiatry)*, 346–359.
- Husien, F., Ismail, D., & Sitaresmi, M. N. (2016). Hubungan Infantile anorexia dengan perkembangan kognitif. *Sari Pediatri*, 14(6), 379. <https://doi.org/10.14238/sp14.6.2013.379-83>
- Kesehatan, J. I., Husada, S., & Hilman, N. A. (2019). Pengaruh media sosial dan anorexia pada wanita effects of social media and anorexia on women. *Effects of Social Media and Anorexia on Women*, 10(2), 183–187. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.143>
- Klinis, J. P., & Kesehatan, D. (2017). Hubungan antara kesadaran diri dengan kecenderungan gangguan makan berlebihan pada remaja dengan obesitas di Surabaya 12. *Mental Tahun*, 6, 11–21. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpkk2e618d014dfull.pdf>
- Krisnani, H., Santoso, M. B., & Putri, D. (2018). Gangguan makan anorexia nervosa dan bulimia nervosa pada remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 399. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i3.18618>
- Kurniawan, M. Y., Briawan, D., & Caraka, R. E. (2015). Persepsi tubuh dan gangguan makan pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(3), 105. <https://doi.org/10.22146/ijcn.19287>
- Laila, N. N. (2013). *Faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan makan pada remaja di MA Pembangunan UIN Jakarta*.
- Mehler, P. S., & Brown, C. (2015). Anorexia nervosa - Medical complications. *Journal of Eating Disorders*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s40337-015-0040-8>
- Miftah, M. N., Rizal, E., & Anwar, R. K. (2016). Pola literasi visual infografer dalam pembuatan informasi grafis (Infografis). *Jurnal Kajian Informasi Dan Perpustakaan*, 4(1), 87. <https://doi.org/10.24198/jkip.v4i1.11635>
- Noe, F., Kusuma, F. H. D., & Rahayu H., W. (2019). Hubungan Tingkat stres dengan eating disorder pada mahasiswa yang tinggal di asrama putri Universitas Tibhuwana Tunggadewi (UNITRI). *Nursing News*, 4(1), 159–170.
- Rukmana, L. E. (2017). Kepercayaan diri pada wanita dewasa awal penderita binge eating. *Jurnal Psikologi*, 10(100), 121–128.

- Saptodewo, F. (2014). Desain infografis sebagai penyajian data menarik. *Jurnal Desain*, 01(03), 193–198. <http://www.erickazof.com/apa-itu->
- Siregar, R. U. P. (2017). Hubungan citra tubuh dengan gangguan makan pad remaja putri masa pubertas. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1), 1–7.
- Tumenggung, I., & Talibo, S. D. (2018). Eating disorders pada siswa SMA di Kota Gorontalo. *Health and Nutritons Journal*, 4(1), 26–35.