

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Teori Perancangan

Menurut (Triono et al., 2018) perancangan didefinisikan sebagai proses pengembangan uraian berdasarkan pertimbangan dari hasil analisis sistem. Sedangkan menurut pendapat Mitchell (2002:6) Perencanaan adalah proses kreatif mencari solusi optimal untuk masalah yang dihadapi dengan merancang langkah-langkah yang efektif.

Berdasarkan kedua definisi diatas dapat disimpulkan bahwa perancangan adalah suatu proses sistematis yang melibatkan pemecahan masalah dan strategi untuk mencapai tujuan tertentu.

2.1.1 Layout

Dikutip dari *Graphic Art Encyclopedia* (1992:296) “*Layout is arrangement of a book, magazine, or other publication so that and illustration follow a desired wujud*”. Layout adalah susunan pada buku, majalah, atau media publikasi lainnya sehingga gambar yang digunakan sesuai dengan keinggingan. Sedangkan menurut pendapat Surianto Rustan, pada bukunya yang berjudul ‘Layout : dasar & penerapannya’, layout ialah susunan tata letak elemen desain yang bertujuan untuk mendukung konsep/pesan yang disampaikan.

2.1.2 Tipografi

Pada buku Tipografi oleh Danton Sihombing, sintaksis tipografi pada desain komunikasi visual ialah proses penataan elemen visual ke dalam format yang konsisten. Penelitian tentang sintaksis tipografi diawali dengan bagian urutan terkecil, seperti huruf, kata, garis, kolom, dan *margin*.

2.1.3 Warna

Warna ialah pantulan cahaya dari sebuah benda yang membawa pesan yang diterima oleh mata dan diartikan menjadi (Alwi, 2022). Menurut Sanyoto (2005 : 19), warna dapat dikategorikan sebagai berikut:

1. Warna Primer / warna pokok: adalah warna murni yang tidak tercipta dari pencampuran warna lain. Dan juga warna pokok dapat menjadi inti pencampuran warna yang mana akan menghasilkan warna berbeda. Warna primer terdiri dari tiga yaitu merah, kuning, dan biru.
2. Warna sekunder merupakan hasil dari gabungan dua warna pokok. contohnya warna jingga, oranye, ungu, dan hijau.
3. Warna tersier adalah hasil pengabungan warna warna skunder. Contoh warna tersier ialah coklat kuning, coklat merah, dan coklat biru.

2.1.4 Aplikasi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) aplikasi ialah “penerapan dari rancang cara untuk mengolah data yang memakai peraturan atau ketetapan bahasa pemrograman tertentu”. Aplikasi merupakan suatu program yang di buat untuk menjalankan tugas tertentu dari *user* (Pengguna).

Menurut Rachmad Hakim S, Aplikasi adalah “perangkat lunak yang digunakan untuk tujuan tertentu, seperti mengolah dokumen, mengatur *Windows*, permainan (*game*) dan sebagainya”.

a. *User Interface (UI)/ User Experience (UX)*

UI atau antarmuka pengguna adalah tampilan yang digunakan untuk berinteraksi oleh pengguna. Atau juga bisa diartikan dengan komponen visual dari laman laman, perangkat lunak, atau perangkat keras yang bisa diaplikasikan oleh pengguna untuk berinteraksi. *UI* sendiri bertujuan untuk meningkatkan fungsionalitas pengguna dan pengalaman pengguna. penyusun *UI* dirancang sebagaimana untuk memastikan pengguna dapat dengan mudah menggunakan dan mengaplikasikannya tanpa mengurangi keindahan tampilan. Sedangkan *UX* atau *User Experience* adalah proses penciptaan alur tampilan yang dapat membuat pengguna berinteraksi dengan antarmuka secara nyaman.

UX sendiri adalah hubungan antara *user* dan keinginan *user* terhadap produk yang digunakan. Ada beberapa komponen yang umum diaplikasikan kedalam *UX*, yaitu antara lain fungsionalitas produk, navigasi penggunaan produk, struktur desain, aspek visual desain, dan seluruh aspek interaksi pengguna.

2.1.5 Sosial Media

Media sosial ialah tempat yang dapat digunakan pengguna dalam branding diri dan berinteraksi sesama pengguna lain sehingga akan membentuk sebuah ikatan sosial dalam bentuk virtual (Nasrullah, 2015).

2.1.6 Website

Dimuat dalam jurnal Guntur Wibisono, Wahyu Eko Susanto (2015) bahwa menurut pendapat Arief (2011:7), “Situs adalah salah satu aplikasi yang berisikan dokumen–dokumen multimedia (teks, gambar, bunyi, kartun, video) di dalamnya yang menggunakan protokol *HTTP* (*hypertext* transfer protokol) dan untuk mengakses mengaplikasikan perangkat lunak yang disebut *browser*”.

2.2 Pola Makan

“Pola makan ialah suatu metode untuk membatasi tipe maupun jumlah makanan yang cocok dengan proporsi kebutuhan tubuhnya guna mempertahankan kesehatan, kebutuhan gizi, dan mencegah terjadinya penyakit” (Depkes RI, 2009). Definisi pola makan menurut Handajani dalam Sulistyoningsih (2011), “ialah perbuatan atau perilaku individu dalam memenuhi kebutuhan makananya yang meliputi sikap, kepercayaan, dan makanan yang dipilih”.

“Pola makan juga dapat di definisikan sebagai karakteristik atau ciri khas dari aktivitas makan individu yang dilaksanakan secara berulang kali dalam memenuhi keperluan tubuhnya” (Sulistyoningsih & Hariyani, 2011). “Angka kecukupan gizi seperti karbohidrat, lemak, protein ataupun mineral sepatutnya dilihat guna menjaga pola makan tetap sehat” (Supratman, 2013).

“Selain itu frekuensi serta jumlah makanan juga perlu dilihat agar saluran pencernaan dapat bekerja dengan maksimal” (Sulastri, 2012).

2.2.1 Pengaturan Pola Makan Sehat

Menurut (Almatsier, 2009), ada tiga golongan bahan makanan sehat berdasarkan perannya, yaitu:

Pertama, sebagai sumber energi yang digunakan saat bergerak. Jenis asupan yang memberikan sumber zat energi ialah padi-padian, tepung-tepungan, sagu, pisang dan lainnya.

Kedua, sebagai sumber pembangun berguna untuk pertumbuhan dan perbaikan sel-sel tubuh yang rusak, tubuh membutuhkan makanan yang kaya akan zat pembangun seperti protein. Sumber protein yang baik antara lain ikan, telur, daging, susu, serta produk olahan kacang-kacangan seperti tempe, tahu, dan oncom.

Ketiga, sebagai sumber pengatur yang mana digunakan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Jenis asupan yang memiliki zat pengatur ialah segala aneka sayur-sayuran dan buah-buahan yang terdapat vitamin dan mineral.

2.2.2 Gangguan Pencernaan

Gangguan pencernaan adalah kondisi di mana salah satu atau lebih organ dalam sistem pencernaan tidak berfungsi dengan baik. Sistem pencernaan memiliki peran penting dalam mengubah makanan menjadi nutrisi yang dapat diserap oleh tubuh. (Alodokter, 2022).

Setelah diproses oleh sistem pencernaan, nutrisi akan diserap ke dalam darah dan di distribusikan ke seluruh tubuh guna untuk menyuplai energi dan nutrisi kepada organ-organ di dalam tubuh. Serta sisa makanan yang tidak dapat dicerna oleh tubuh akan dikeluarkan oleh sistem pencernaan (Alodokter, 2022).

Berikut berupa beberapa gangguan pencernaan beserta penyebab dan gejala yang menyertainya :

a. Penyakit refluks asam lambung

Penyakit Gerd (*Gastroesophageal Reflux Disease*) atau lebih dikenal dengan asam lambung merupakan keadaan asam lambung mencapai ke *esofagus* (kerongkongan). Dengan melemahnya cincin otot krongkongan dapat meningkatkan terjadinya Gerd dikarenakan fungsi cincin otot pada kerongkongan adalah untuk mencegah makanan masuk kembali ke kerongkongan setelah diterima oleh lambung (Alodokter, 2022).

Gejala Utama GERD meliputi :

- Rasa panas di sekitar dada, serta saat malam hari bertambah parah.
- Makanan atau asam lambung mencapai bagian puncak lambung.
- Terasa mengganjal di daerah tenggorokan.

b. Esofagitis

Esofagitis merupakan radang yang terjadi pada area lapisan kerongkongan. Lapisan tersebut berfungsi mengirimkan makanan dari mulut hingga ke lambung. *Esofagitis* terjadi dikarenakan kerusakan pada area katup kerongkongan, dan juga terjadi dikarenakan efek samping obat serta terjadi infeksi (Alodokter, 2022).

Umumnya, *esofagitis* ditandai dengan gejala berupa:

- Dada terasa panas.
- Sakit saat menelan makanan.
- Sulit menelan (*disfagia*) dan merasakan rasa menganjai di tenggorokan.
- Sakit di daerah dada

c. Akalasia

Akalasia merupakan keadaan saraf kerongkongan mengalami gangguan.

Akibatnya makanan sulit mencapai lambung hal ini disebabkan pada otot katup kerongkongan mengalami kehilangan kelenturan (Alodokter, 2022).

Gejala *akalasia* dapat berupa :

- Susah menelan.
- Keluarnya makanan atau air liur tanpa disadari.
- Sakit pada dada yang seringkali muncul.

d. Dispepsia

Dispepsia adalah suatu sindrom atau sekumpulan gejala yang mengakibatkan gangguan pada sistem pencernaan. *Dispepsia* adalah sindrom yang dimana bukan merupakan jenis penyakit struktural melainkan sekumpulan gejala dari gangguan kesehatan yang terjadi pada sistem pencernaan (Tim Medis Siloam Hospitals, 2024).

Gejala *dispepsia* dapat berupa :

- Mudah kenyang.
- Perut terasa begah dan kembung setelah makan.
- Nyeri dan perih pada bagian ulu hati.
- Sensasi panas dan terbakar pada ulu hati yang bisa menular hingga ke kerongkongan.

e. Gastritis/Maag

Gastritis/Maag merupakan peradangan di dinding lambung akibat kerusakan pada dinding lambung dan dapat datang secara tiba-tiba (akut) serta berlangsung cukup lama (kronis) (Alodokter, 2022).

Gejala utama *gastritis* adalah:

- Sakit pada area perut atas serta dapat membaik atau sebaliknya setelah makan.
- Mual dan muntah
- Perut terasa kembung setelah makan

f. Tukak Lambung

Tukak lambung (*peptic ulcer*) merupakan luka terbuka yang berasal dari lapisan lambung atau di usus 12 jari (*ulkus duodenum*). Salah satu terjadinya tukak lambung dikarenakan oleh infeksi bakteri *Helicobacter pylori* serta sering menggunakan obat antiinflamasi *nonstreoid (OAINS)* (Alodokter, 2022).

Tukak lambung ditandai dengan beberapa gejala, seperti:

- Sakit perut dengan sensasi panas.
- Perut terasa penuh, kembung, atau sendawa.
- Mual setelah makan-makanan berlemak.

g. Penyakit Celiac

Penyakit *celiac* disebabkan oleh reaksi sistem imun terhadap konsumsi gluten. Pada penderita *celiac*, *gluten* akan memicu reaksi sistem imun di usus halus. Bila kondisi tersebut berlangsung terus-menerus, lapisan usus halus dapat rusak dan mengganggu penyerapan nutrisi (Alodokter, 2022).

Beberapa gejala penyakit *celiac* adalah:

- Diare dan sakit perut
- Kelelahan
- Penurunan berat badan

h. Hepatitis

Hepatitis merupakan peradangan pada hati (*liver*), seringkali disebabkan oleh infeksi virus, penyakit autoimun, penyalahgunaan NAPZA., serta terpapar alkohol, obat, atau racun kimia (Alodokter, 2022).

Gejala dari Hepatitis yaitu:

- Demam
- Kulit dan mata berwarna kuning
- Urine berwarna gelap

2.3 Status Ekonomi

Status ekonomi merupakan starta seseorang berdasarkan pendapatan perbulan. Status ekonomi juga dapat berubah dengan menyesuaikan barang pokok (Kartono, 2006).

Status ekonomi dapat di golongankan dalam *SES*. *SES* merupakan artian dari *Socio-Economic Status* yang digunakan untuk mengklasifikasikan status ekonomi individu atau rumah tangga berdasarkan beban ekonomi dan starta sosialnya. Dalam *SES* terdapat 3 segmen yakni *High SES*, *Middle SES*, dan *Low SES* (Mapid, 2023).

SES memiliki berbagai faktor yang digunakan dalam mengklasifikasikan status sosial masyarakat menjadi beberapa kategori, yakni :

- Pendapatan
Jumlah uang yang diterima oleh individu atau rumah tangga.
- Pendidikan
Tingkat pendidikan yang telah dicapai, seperti sekolah menengah, perguruan tinggi, atau sekolah pascasarjana.
- Pekerjaan
Jenis pekerjaan berdasarkan tingkat prestise yang ada dalam pekerjaan itu.

Pada tahun 2010, Nielsen AC menetapkan klasifikasi *SES* Indonesia berdasarkan pengeluaran bulanan rumah tangga dan berikut hasilnya :

Table 2. 1 The Nielsen's classification of the Indonesian socioeconomic segments

Segmen	Monthly household expenditure (Indonesian Rupiah / moth)	Proportion (%)
A	$\geq 3,000,000$	13
B	2,000,000 – 3,000,000	27
C1	1,500,000 – 2,000,000	28
C2	1,000,000 – 1,500,000	21
D	700,000 – 1,000,000	8
E	$\geq 700,000$	3