

PERANCANGAN VIDEO MOTION GRAFIS MENGENAI KONDISI GANGGUAN MAKAN BERLEBIHAN TERHADAP DAMPAK KESEHATAN REMAJA USIA 15 SAMPAI 17 TAHUN

Muhamad Abdurahman Rais ¹, Dr. Agustina Kususma Dewi, S.Sos., M.Ds. ²

Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Arsitektur dan Desain, Institut Teknologi
Nasional Bandung

E-mail: mabdurahmanrais@gmail.com, agustina@itenas.ac.id

Abstrak

Gangguan makan adalah serangkaian gangguan psikologis yang ditandai dengan pola makan yang tidak sehat atau tidak wajar. Tidak hanya secara emosional, gangguan makan juga dapat memengaruhi kemampuan tubuh untuk mendapatkan gizi yang cukup, sehingga dapat menghambat dan mengganggu kegiatan kehidupan sehari-hari. Gangguan makan paling sering ditemui pada remaja dan orang dewasa muda. Meski demikian, baik pria maupun wanita dari semua kelompok usia tidak lepas dari risiko penyakit ini. Dikutip dari website Mayo Clinic, eating disorder pada remaja merupakan kondisi yang cukup serius, pasalnya kondisi ini bisa menimbulkan efek negatif pada kesehatan, emosi, dan kemampuan untuk melakukan hal lainnya, padahal masa remaja merupakan masa-masa dimana manusia masih berkembang. Terdapat beberapa jenis gangguan makan, antara lain anoreksia nervosa, bulimia nervosa, rumination disorder, avoidant/restrictive food intake disorder, pica disorder, dan binge eating disorder (Winona Katyusha, 2023). Fokus permasalahan dalam perancangan motion grafis ini membahas tentang gangguan makan berlebihan. Metode yang digunakan dalam perancangan ini adalah dengan design thinking. Selain itu, untuk memahami permasalahan ini dilakukan penelusuran literatur dan wawancara. Perancangan motion grafis ini ditunjukkan untuk mengedukasi masyarakat terutama untuk remaja usia 15-17 tahun mengenai gangguan makan berlebihan terhadap kesehatan. Perancangan motion grafis ini diharapkan bisa menjadi solusi untuk membantu menyebar luaskan informasi mengenai gangguan makan berlebihan.

Kata Kunci: Gangguan Makan Berlebihan, Kesehatan Fisik, Mental.

Abstract

Eating disorders are a range of psychological disorders characterized by unhealthy or unnatural eating patterns. Not only emotionally, eating disorders can also affect the body's ability to get adequate nutrition, which can hinder and interfere with daily life activities. Eating disorders are most commonly seen in adolescents and young adults. However, both men and women of all age groups are at risk. Quoted from the Mayo Clinic website, eating disorder in adolescents is a serious condition, because this condition can have a negative effect on health, emotions, and the ability to do other things, even though adolescence is a time when humans are still developing. There are several types of eating disorders, including anorexia nervosa, bulimia nervosa, rumination disorder, avoidant/restrictive food intake disorder, pica disorder, and binge eating disorder (Winona Katyusha, 2023). The focus of the problem in the design of motion graphics is about binge eating disorder. The method used in this design is design thinking. In addition, to understand this problem, literature searches and interviews were conducted. The design of motion graphics is intended to educate the public, especially teenagers aged 15-17 years about binge eating disorder on health. The design of motion graphics is expected to be a solution to help spread information about binge eating disorder.

Keywords: Binge Eating Disorder, Physical, Mental Health.

1. Pendahuluan

Gangguan makan berlebihan, juga dikenal sebagai *binge eating disorder* (BED), merupakan gangguan makan yang serius yang ditandai oleh perilaku konsumsi makanan dalam jumlah besar dalam waktu singkat, tanpa kontrol yang memadai. Kondisi ini dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan fisik dan psikologis. Bila dibiarkan berlarut-larut, gangguan makan dapat menimbulkan dampak yang serius pada kesehatan psikologis dan kesehatan fisik seseorang seperti kerusakan pada organ-organ tubuh seperti jantung, lambung, usus dan tulang. Pengidapnya juga berisiko mengalami komplikasi yang serius sampai kematian. Gangguan ini tidak hanya memengaruhi aspek fisik, tetapi juga kesejahteraan psikologis individu yang terjangkit. Melalui pemahaman yang lebih baik, pendekatan perawatan yang tepat, dan dukungan yang memadai, kita dapat membantu individu yang terkena gangguan makan berlebihan untuk mencapai pemulihan dan kesejahteraan yang berkelanjutan.

Tujuan dari perancangan ini untuk membantu memberikan informasi mengenai gangguan makan berlebihan atau *binge eating disorder* (BED) melalui video motion grafis. Secara garis besar gangguan makan berlebihan atau *binge eating disorder* (BED) adalah kondisi di mana seseorang tidak bisa mengontrol dirinya sendiri disaat makan sehingga porsi makannya itu berlebihan atau selalu ingin makan di mana pun dan kapan pun. Penderitanya seringkali menangani rasa stresnya dengan cara memakan makanan secara tidak terkendali.

Dewasa kini diusia remaja, pengaruh teman sebaya serta media sosial begitu kuat. Paparan informasi terhadap stereotype badan ideal yang “kurus-tinggi-langsing” membuat banyak anak remaja sangat takut untuk menjadi gemuk.

Dengan memanfaatkan salah satu platform media sosial yang berfokus pada video seperti youtube, perancangan motion grafis ini diharapkan dapat menjadi solusi untuk membantu menyebar luaskan informasi mengenai gangguan makan berlebihan atau *binge eating disorder* (BED) kepada masyarakat luas terutama remaja usia 15 sampai 17 tahun.

1.1 Gangguan Makan Berlebihan (*Binge Eating Disorder*)

Gangguan makan berlebihan atau *binge eating disorder* (BED) merupakan salah satu jenis dari gangguan makan, gangguan makan berlebihan adalah kondisi dimana pengidapnya memiliki kecenderungan makan berlebihan tanpa terkendali. Pengidap gangguan makan berlebihan akan terus makan lebih banyak dari yang dibutuhkan oleh tubuh ataupun lebih banyak dari yang di inginkan meski telah merasa kenyang. Setelah makan, biasanya pengidap gangguan makan berlebihan akan merasa bersalah dengan perilaku tersebut namun, tetap tidak melakukan usaha untuk menghentikan kebiasaan itu.

Kriteria penyakit gangguan makan berlebihan ini juga berkaitan dengan tekanan emosional yang biasanya terjadi secara teratur (minimal 2 hari per-minggu), dan terus menerus (minimal 6 bulan). Tidak seperti anoreksia nervosa dan bulimia nervosa, tidak ada kriteria diagnostik yang memerlukan pengaruh berlebihan dari berat badan atau bentuk fisik. Namun, dikutip dari buku *The Oxford Handbook of Clinical Psychology* (David H. Barlow, 2014) menyebutkan bahwa pasien dengan gangguan makan berlebihan memiliki tingkat penilaian yang hampir sama dengan pasien bulimia nervosa dan penilaian tersebut menandakan gangguan yang lebih besar pada kasus penelitian gangguan makan berlebihan.

Gangguan makan berlebihan bisa menjadi penghambat utama untuk seseorang menikmati hidupnya, pasalnya orang yang mengalami masalah mental tersebut memiliki kebiasaan yang sama yaitu makan dengan porsi yang tidak terkendali dan merasa sangat stres apabila tidak makan.

Ada beberapa orang dengan gen tertentu yang membuat mereka punya risiko lebih tinggi terhadap gangguan makan. Biasanya kasus ini ditemukan pada orang yang keluarganya memiliki riwayat gangguan makan. Gangguan makan juga bisa didasari oleh kondisi psikologis dan emosional.

Dibandingkan dengan gangguan makan lainnya, gangguan makan berlebihan ditandai dengan berkurangnya pembatasan pola makan, hubungan yang signifikan dengan obesitas, perbedaan distribusi gender dan ras, serta stabilitas diagnostik dan respon terhadap pengobatan. Meskipun terkait erat dengan obesitas, gangguan makan berlebihan memiliki lebih banyak gangguan makan psikopatologi dan penyakit penyerta psikiatrik secara umum. Pengidap gangguan makan berlebihan memiliki berbagai masalah komorbiditas, termasuk depresi, kecemasan, gangguan kepribadian dan harga diri yang rendah. Tingkat keparahan permasalahan yang terjadi bersamaan sering kali sebanding dengan yang di temukan pada pengidap penyakit anorexia nervosa dan bulimia nervosa.

Cara mengobati gangguan makan berlebihan menurut NICE (*National Institute for Clinical Excellence*, 2004) yang mendapatkan dukungan empiris kuat dari pengujian acak terkendali (*Randomize Controlled Trials*):

1. Terapi perilaku kognitif adalah salah satu pilihan pengobatan untuk pengidap penyakit gangguan makan berlebihan dan mendapatkan rekomendasi klinis yang diberi nilai A.
2. Psikoterapi interpersonal menjadi pilihan lainnya untuk pengobatan pengidap penyakit gangguan makan berlebihan dan mendapatkan rekomendasi klinis yang diberi nilai B.
3. Bantuan mandiri (*Guided Self-Help*) menjadi rekomendasi untuk menjadi langkah pertama yang baik bagi banyak pasien pengidap penyakit gangguan makan berlebihan dan mendapatkan rekomendasi klinis yang diberi nilai B.
4. Selain itu ada juga pengobatan secara farmakologis, berbagai obat telah digunakan dalam pengobatan gangguan makan berlebihan, termasuk *anti-depressants* seperti fluoxetine, antiobesity seperti topiramate.

Menggabungkan pengobatan dengan psikologis tidak meningkatkan hasil dalam penyembuhan gangguan makan berlebihan meskipun dua obat spesifik (Orlistat dan topiramate) dapat meningkatkan penurunan berat badan hingga target tertentu.

Mengingat tidak adanya data jangka panjang dan terapi psikologis khusus yang dapat diandalkan menghasilkan penurunan gangguan makan berlebihan yang berkelanjutan, pengobatan farmakologis tidak dapat direkomendasikan sebagai terapi lini pertama untuk pengidap penyakit gangguan makan berlebihan.

Selain itu ada juga rekomendasi untuk mengobati gangguan makan berlebihan dengan cara berdiskusi dengan ahli gizi bisa membantu pengidap untuk mendapatkan pola makan yang sesuai. Tak hanya itu, ahli gizi juga dapat membantu memberikan jenis dan cara mengolah makanan yang sesuai.

Sementara itu, untuk pengidap gangguan makan yang mengalami kekurangan nutrisi atau malnutrisi, dokter dan ahli gizi bisa merekomendasikan perawatan intensif di rumah sakit (Dr. Rizal Fadli, 2023). Semakin parah dan lama masalah makan yang terjadi, tentu semakin besar risiko munculnya komplikasi akibat gangguan makan.

Adapun komplikasi yang mungkin terjadi, antara lain:

1. Gangguan psikologi, seperti depresi, kecemasan, dan bahkan niat untuk melakukan bunuh diri.
2. Terhambatnya pertumbuhan tubuh.
3. Masalah kesehatan yang serius, termasuk gangguan pencernaan seperti dehidrasi berat, stroke, dan sembelit.
4. Gangguan pada fungsi organ dan kerusakan otak.
5. Rusaknya hubungan sosial.
6. Kematian.

Tidak ada cara yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan ini, meski begitu ada beberapa hal yang bisa membantu memunculkan perilaku makan yang baik dan sehat, terutama untuk remaja, seperti:

1. Menerapkan pola pemikiran yang sehat dalam hal berat badan dan bentuk tubuh dengan cara menghilangkan pola pikir bahwa bentuk tubuh dan berat badan menjadi penentu rasa bahagia dan sukses.
2. Menerapkan pola makan sehat yang telah dianjurkan oleh dokter.
3. Mengurangi kebiasaan mengisolasi diri dari keluarga dan teman.
4. Belajar lebih mencintai diri sendiri dan tidak membandingkan diri.
5. Menghindari keinginan untuk menimbang berat badan.
6. Menghentikan penggunaan pil diet atau obat pencahar.
7. Mengelola stres dengan hal yang positif.

Diagnosis gangguan makan berlebihan bisa dilakukan dengan dokter atau penyedia layanan kesehatan mental melalui:

1. Pemeriksaan fisik.
Dokter akan memeriksa pengidap untuk mengesampingkan penyebab medis lain dan dapat melakukan tes laboratorium.
2. Evaluasi psikologis.
Dokter atau penyedia layanan kesehatan mental akan bertanya tentang pikiran dan perasaan dari pengidap soal makanan serta kebiasaan makan.
3. Tes lainnya.
Tes tambahan dapat dilakukan untuk melihat adanya komplikasi terkait gangguan makan. Pemeriksaan ini dapat juga dilakukan untuk menentukan kebutuhan gizi

Menurut *National Library of Medicine* wanita cenderung makan sebagai hasil respon dari emosi yang negatif, terutama kecemasan, marah, frustrasi dan depresi, sedangkan perihalnya lebih cenderung mengonsumsi zat tertentu yang membuat seseorang merasa ketergantungan.

1.2 Masa Remaja

Masa remaja adalah transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, di mana pada masa ini remaja ditandai oleh adanya perubahan fisik, psikis, dan psikososial. Pada masa ini remaja mulai beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis, pencarian identitas dan membentuk hubungan yang baru.

Pada masa ini juga banyak orang sudah memikirkan tentang masa depannya untuk melanjutkan pendidikan kejenjang yang lebih tinggi atau bekerja. Dengan adanya fase tersebut pada manusia maka

sangatlah penting untuk menyiapkan hal-hal yang bermanfaat bagi dirinya sendiri agar tidak “terjatuh” saat tertimpa oleh masalah.

Berpikir secara kritis, berpikir secara kreatif, berani mengambil keputusan, berani untuk menyampaikan apa yang ada dipikiran atau ide, berani berdiskusi dan bertanggung jawab merupakan Langkah-langkah yang sebaiknya dimiliki oleh manusia jika mendapatkan masalah (Billy Boen, 2017).

1.3 Motion Grafis

Motion grafis pada dasarnya adalah grafik dengan gerakan. Kemunculan Teknik tersebut pada pertengahan abad ke-20 mentransformasikan disiplin desain grafis yang selama ini berpusat pada grafis statis. Ketika membahas tentang desain motion grafis, kreativitas berdasarkan dari kombinasi dari suara, text, dan element desain dalam suatu pergerakan dalam format video.

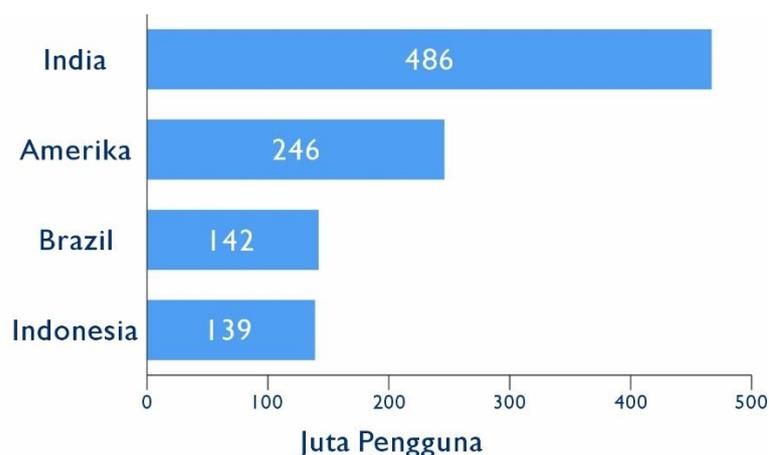
Animasi motion grafis bukan berarti sepenuhnya film animasi lengkap seperti film Disney dengan karakter, plot, dan naratif yang telah di tentukan. Sebaliknya, ini umumnya mengacu pada animasi pendek yang menghibur atau dapat menyampaikan informasi.

Motion grafis makin menonjol pada masa keemasan Hollywood pasca perang, namun evolusi teknologi digital beberapa dekade kemudianlah yang membawa disiplin ini ke khalayak pencipta yang lebih luas. Contoh umumnya adalah kredit pembuka atau 4 penutup pada film atau tayangan di televisi.

1.4 Media Sosial

Media sosial merupakan alat atau sarana yang digunakan untuk bersosialisasi atau mengomunikasikan atau ruang yang digunakan untuk melakukan atau menginformasikan suatu hal.

Menurut DataIndoneisa.Id berdasarkan laporan *We Are Social*, jumlah pengguna aktif media sosial di Indoneisa sebanyak 191 juta orang pada januari 2022. Jumlah itu telah meningkat 12,35% dibandingkan pada tahun sebelumnya yang sebanyak 170 juta orang. Melihat trennya, jumlah pengguna media sosial di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya.



Sumber : We Are Social

Gambar 1.0

Walau demikian, pertumbuhannya mengalami fluktuasi sejak 2014- 2022. Kenaikan jumlah pengguna media sosial tertinggi mencapai 34,2% pada 2017. Hanya saja, kenaikan tersebut melambat hingga sebesar 6,3% pada tahun lalu. Angkanya baru meningkat lagi pada tahun ini.

Berdasarkan laporan *We Are Social*, ada 2,51 miliar pengguna youtube di dunia pada Januari 2023. Dari jumlah tersebut, 139 juta pengguna youtube berada di Indonesia. India menjadi negara dengan penggunaan youtube terbanyak di dunia. Tercatat ada 467 juta pengguna platform media sosial tersebut hingga awal tahun ini. Amerika Serikat menyusul di urutan kedua dengan 246 juta pengguna youtube. Posisinya diikuti oleh Brasil yang memiliki 142 juta pengguna youtube. Indonesia berada di posisi keempat lantaran ada 139 juta pengguna youtube.

Dewasa kini penggunaan media sosial untuk menyebarkan informasi dan sering dilakukan karena faktor-faktor yang di sebutkan di atas, selain karena banyaknya pengguna media sosial di Indonesia pertimbangan akan efisiensi penyebaran informasi melalui media sosial juga jadi pertimbangan yang patut di pikirkan.

Pasalnya selain karena dapat dilakukan lebih mudah juga lebih murah, hal ini juga akan menjadi lebih efektif apabila adanya dukungan dari banyaknya orang atau dari *influencer* di media sosial yang dapat membantu untuk menaikkan *traffic* agar pesan yang ingin disampaikan agar lebih mudah tersebar ke banyak orang.

2. Metode/Proses Kreatif

- Pengumpulan data melalui wawancara

Wawancara yang dilakukan merupakan wawancara kualitatif *semi-structured interview* atau wawancara semi-terstruktur karena berdasarkan permasalahan yang ada di latar belakang ditemukan bahwa gangguan makan berlebihan ini tergantung berdasarkan individu dari manusianya itu sendiri. Dengan wawancara sangat memungkinkan untuk ada pertanyaan lanjutan, karena jawaban dari narasumber bisa jadi ada yang kurang jelas atau jawaban yang mengarah pada kemungkinan yang baru.

Wawancara akan dilakukan secara tidak langsung melalui aplikasi Discord atau Google Meet. Tujuan dilakukannya wawancara ini agar mendapatkan data yang berkualitas, spesifik dan dapat di pertanggung jawabkan.

- Studi pustaka

Pada tahapan ini penulis akan mengumpulkan dan melakukan peninjauan literatur mengenai gangguan makan berlebihan.

2.1 Metode Perancangan

Metode perancangan yang digunakan dalam perancangan ini adalah empat tahapan dalam metode *Design Thinking*. *Design Thinking* merupakan sebuah rangkaian proses strategis dan praktis yang dilakukan. *Design Thinking* juga menjadi salah satu cara pendekatan untuk memecahkan masalah yang berpusat pada target audience. (Arvira Swarnadwiyata, 2020). Empat tahapan *Design Thinking* yang digunakan dalam perancangan ini yaitu:

- *Emphatize*

Memahami berbagai permasalahan yang berkaitan dengan gangguan makan berlebihan dan mencari tahu apa saja kebiasaan dan kesukaan dari hasil *target audience*. Informasi tersebut didapatkan dari hasil wawancara dan studi literatur.

- *Define*

Mengumpulkan informasi yang telah dicari dan dikumpulkan selama masa tahap *emphatize*. Lalu mencari *insight target audience* dan menentukan media yang cocok untuk dipakai agar sesuai dengan keinginan dan kebutuhan target audience.

- *Ideate*

Melakukan brainstorming, lalu mengumpulkan beberapa ide dan referensi untuk dijadikan visual. Lalu melakukan proses perancangan visual yang sesuai dengan *insight target audience* dan menentukan gaya yang cocok untuk dipakai dalam cara penyampaian dan ilustrasi untuk perancangan *motion* grafis agar sesuai dengan ketertarikan *target audience*.

- *Prototype*

Mengaplikasikan ide atau merancang *motion* grafis yang sesuai dengan ide yang sudah di tentukan.

3. Diskusi/Proses Desain

3.1 Problem Statement

Informasi yang fokus membahas perihal gangguan makan berlebihan atau *binge eating disorder* (BED) masih sulit untuk ditemukan, kecuali pada jurnal ilmiah akademik tentang kedokteran dan/atau psikologi. Dari fenomena tersebut, diasumsikan perlu adanya media yang lebih dekat dengan audiens, mudah diakses, dengan informasi yang lebih sederhana, namun berpotensi memberikan pengetahuan perihal gangguan makan berlebihan atau *binge eating disorder* (BED).

3.2 Segmentasi Target

- Demografi :
 - Laki-laki dan perempuan yang berusia 15-17 tahun.
- Geografis :
 - Remaja di Kota Besar, Urban, salah satunya Kota Bandung.
- Psikografis :
 - Memiliki keingintahuan cukup tinggi.
 - Senang belajar hal baru.
 - Cukup *up to date*.
 - Mementingkan kesehatan.
 - Belajar mengenai kesehatan.
- Teknografis :
 - Biasa mengunjungi media sosial terutama dengan *platform* yang memfokuskan kepada konten dengan format video.
 - Aktif berinteraksi melalui sosial media.

3.3 Problem Solution

Merancang media yang memasyarakat yang berisikan informasi mengenai gangguan makan berlebihan atau *binge eating disorder* (BED) untuk memberikan wawasan bagi masyarakat luas terutama remaja usia 15 sampai 17 tahun.

3.4 Personifikasi Target dan Insight



Gambar 1 Personifikasi Target dan Insight
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Arya Sani Firdaus 17 tahun, merupakan siswa yang berdomisili di Kota Bandung. Dalam kesehariannya ia mengatakan sering mengakses media soaial khususnya Youtube dan Tiktok dengan durasi kurang lebih 8 jam perhari.

Konten video yang biasanya dia lihat dari Youtube dan Tiktok cukup beragam, mulai dari video merakit gundam, vlog, informasi mengenai update anime dan beberapa kali ia mencari informasi mengenai kesehatan demi kepentingan untuk dirinya sendiri.

Dari berbagai video mengenai kesehatan yang dia cari dia tidak mengetahui tentang gangguan makan namun dalam hasil wawancara bersamanya diketahui bahwa dia mengetahui tentang ciri-ciri dan masalah mengenai gangguan makan, tapi tidak tahu bahwa itu merupakan penyakit psikologis gangguan makan.

Dia mengatakan bahwa dirinya merupakan individu yang mau berusaha untuk belajar hidup sehat sedikit demi sedikit melalui pengetahuan yang dia dapatkan melalui sosial media dan nashiat orang tua dan upaya-upaya yang dia lakukan guna membuat dirinya menjadi lebih sehat.

Arya mengetahui bahwa ada banyak manfaat dari informasi yang dia pelajari dari video-video dengan konten yang positif yang beredar di sosial media. Selain menggunakan sosial media sebagai sarana untuk hiburan dia juga memanfaatkannya sebagai sarana untuk belajar, baik itu pembelajaran untuk di sekolahnya ataupun untuk kebutuhan kepentingan dirinya sendiri.

3.5 Consumer Insight

- *Fears*
 - Takut sakit.
 - Takut merugikan diri sendiri dan keluarga.
 - Tidak ingin banyak merepotkan keluarga.

- *Wants*
 - Ingin hidupnya semakin sehat.
 - Ingin mengetahui tentang cara menjaga kesehatan.
 - Ingin mengetahui tentang kondisi psikologis yang bisa mempengaruhi kesehatan pada kondisi fisik.

- *Needs*
 - Ingin mengetahui tentang cara menjaga kesehatan.
 - Ingin mengetahui tentang cara hidup sehat.
- *Dreams*
 - Ingin memiliki tubuh yang lebih kuat dan sehat selalu.
 - Ingin mengetahui tentang cara menjaga kesehatan.
 - Ingin membuat keluarga bangga.
- *Likes*
 - Sosial media yang berfokus kepada konten video.
 - Hal-hal yang menghibur.
 - Bermain video game.
 - Suka menonton anime.

3.6 Message Planning

3.6.1 Matrikulasi Menggunakan Tabael KWHL

No.	<i>What I know</i>	<i>What I want to know</i>	<i>How will I learn</i>	<i>What I learned</i>
1.	Adanya fenomena gangguan makan.	Apa itu gangguan makan.	Melalui literatur	Gangguan makan adalah serangkaian gangguan psikologis yang ditandai dengan pola makan yang tidak sehat atau tidak wajar.
2.	Ada lebih dari satu jenis gangguan makan.	Jenis-jenis gangguan makan.	Melalui literatur	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Anoreksia nervosa</i> - <i>Bulimia nervosa</i> - <i>Binge eating disorder</i> - <i>Pica</i> - <i>Rumination disorder</i> - <i>Avoidant/ restrictive food intake disorder</i>
3.		Penyebab terjadinya fenomena gangguan makan berlebihan.	<ul style="list-style-type: none"> - Melalui literatur - Wawancara narasumber 	<ul style="list-style-type: none"> - Faktor psikologis. - Tekanan sosial dan budaya. - Faktor <i>genetic</i> - Faktor lingkungan - Dorongan emosional - Perubahan hormonal
4.		Pengobatan gangguan makan berlebihan.	<ul style="list-style-type: none"> - Melalui literatur - Wawancara narasumber 	<ul style="list-style-type: none"> - Terapi perilaku kognitif - Psikoterapi interpersonal - Bantuan mandiri (<i>Guided Self-Help</i>) - Pengobatan secara farmakologis
5.		Cara mencegah gangguan makan berlebihan	<ul style="list-style-type: none"> - Melalui literatur - Wawancara narasumber 	Membantu memunculkan perilaku makan yang baik dan sehat.

Tabel 1 Matrikulasi Menggunakan Tabel KWHL

- *Wawancara dengan narasumber AF (25 tahun, Cimahi), pada tanggal 1 November 2023
 *Wawancara dengan narasumber HI (24 tahun, Cimahi), pada tanggal 2 November 2023
 *Wawancara dengan narasumber Arya Sani Firdaus (16 tahun, Bandung), pada tanggal 4 November 2023

3.6.2 Model Efek Komunikasi (AISAS)

	Tujuan	Pesan	Media
Attention	<i>Audience</i> mengetahui adanya kasus-kasus gangguan makan berlebihan yang dapat memberikan dampak berbahaya bagi kesehatan.	Penyampaian informasi yang dibuat sederhana dan jelas mengenai video <i>motion</i> grafis yang sudah di rancang.	Membuat judul dan thumbnail untuk menarik publik supaya menonton hasil perancangan <i>motion</i> grafis yang telah dibuat.
Interest	<i>Audience</i> menyadari adanya video <i>motion</i> grafis yang sudah dirancang.	Penyampaian pesan kepada <i>audience</i> untuk memberikan <i>feedback</i> .	<i>Audience</i> melihat video <i>motion</i> grafis mengenai gangguan makan berlebihan.
Search	<i>Audience</i> mencari tahu lebih lanjut mengenai gangguan makan berlebihan.	Penyampaian informasi mengenai tinjauan pustaka mengenai gangguan makan berlebihan.	Menuliskan link yang akan disimpan dibagian deskripsi yang nantinya akan mengantarkan kepada tinjauan pustaka.
Action	<i>Audience</i> memberikan <i>like</i> , <i>comment</i> , dan <i>subscribe</i> sebagai bentuk <i>feedback</i> akan ketertarikannya untuk mendapatkan informasi lainnya.	Penyampaian pesan kepada <i>audience</i> untuk <i>like</i> , <i>comment</i> , dan <i>subscribe channel</i> youtube untuk mempermudah penyebaran arus informasi dari pembuat konten kepada <i>subscriber</i> .	Memberikan saran kepada publik untuk <i>like</i> , <i>comment</i> , dan <i>subscribe channel</i> youtube melalui visual yang diterapkan dalam video <i>motion</i> grafis.
Share	Tidak hanya memberikan <i>feedback</i> berupa opini, <i>audience</i> juga membagikan pengalamannya atau ketertarikannya atau informasi yang dia dapat kepada orang lain	Penyampaian pesan kepada <i>audience</i> untuk membantu menyebarluaskan video <i>motion</i> grafis mengenai gangguan makan berlebihan guna meningkatkan tingkat kesadaran mengenai kesehatan kepada banyak orang.	Memberikan saran kepada publik untuk memanfaatkan fitur <i>share</i> yang ada di youtube melalui visual yang diterapkan dalam video <i>motion</i> grafis.

Tabel 2 Model Efek Komunikasi (AISAS)

3.6.3 What To Say

Memberikan informasi kepada generasi muda mengenai gangguan makan berlebihan atau *binge eating disorder* (BED) guna meningkatkan kesadaran kesehatan untuk dirinya sendiri, keluarga maupun teman-teman dilingkungannya.

WTS: “Hidup Sehat Bermula dari Kesadaran Tentang Cara Makan.”

3.7 Creative Approach

3.7.1 How To Say

- *Repetition and accumulation*

Alasan penggunaan *creative approach Repetition and accumulation* yaitu penulis akan menggambarkan kenyataan mengenai gangguan makan berlebihan.

- Gaya bahasa yang akan digunakan yaitu dengan gaya bahasa pleonasme dengan tujuan untuk menegaskan sesuatu.

3.7.2 Tone And Manner

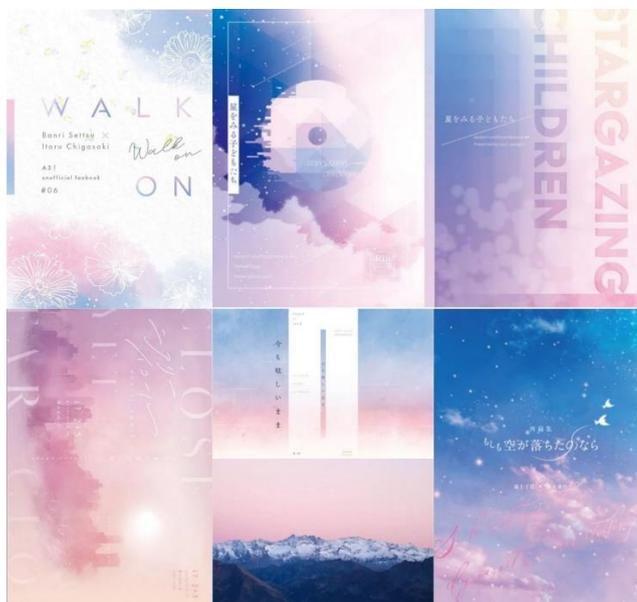
Keyword Visual : laki-laki, perempuan, suasana santai, dan sehat.

Color Palette :



Gambar 2 Color Palette
Sumber : Dokumen Pribadi

Moodboard dan Typeface :



Typeface 1
Humanst52 | BT

Aa

Typeface 2
Humanst777BT

Aa

Gambar 3 Moodboard dan Typeface
Sumber : Dokumen Pribadi

3.8 Prototypeing

3.8.1 Sinopsis

Motion grafis ini mengajak penonton untuk memahami tentang gangguan makan berlebihan, juga dikenal sebagai *Binge Eating Disorder* (BED).

Video ini memulai perjalanan dengan menggambarkan seorang individu yang mungkin tampak sehat dari luar, tetapi berjuang dengan perang batin yang tak terlihat. Penonton akan melihat bagaimana gangguan makan berlebihan dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk stres, citra tubuh yang negatif, dan tekanan sosial.

Selama video, akan ada visualisasi tentang bagaimana individu dengan BED seringkali merasa tidak berdaya dan kehilangan kendali saat mereka makan dalam jumlah yang sangat berlebihan. Namun, video ini juga menyoroti pentingnya pemahaman dan dukungan bagi individu yang mengalami gangguan makan berlebihan. Melalui perjalanan visual, penonton akan melihat bagaimana pengertian dan empati dari teman, keluarga, atau profesional kesehatan mental dapat membantu seseorang pulih dari BED.

Video ini berusaha untuk menghilangkan stigmatisasi seputar gangguan makan berlebihan dan meningkatkan kesadaran tentang masalah ini. Pesan utama adalah bahwa dengan dukungan yang tepat, pemahaman, dan perawatan yang sesuai, individu dengan BED dapat memulihkan kesehatan fisik dan emosional mereka. Dengan animasi sederhana, *motion* grafis ini bertujuan untuk memotivasi penonton untuk berbicara terbuka tentang gangguan makan berlebihan, memahami mereka yang terkena dampaknya, dan merangsang perubahan positif dalam masyarakat terkait dengan kesehatan mental dan pola makan.

3.8.2 Narasi

Pernahkah kamu merasa cemas, stress, dan tidak mampu mengendalikan perasaan? yang mungkin hal tersebut sering terjadi selama beberapa bulan terakhir atau mungkin beberapa tahun terakhir. Contohnya seperti disaat kamu sedang memakan sepotong kue, dan begitu kamu mulai memakannya Rasanya sulit sekali untuk berhenti Hingga kamu kehilangan kendali lalu mencari makanan lainnya dan setelah itu merasa bersalah karena baru makan secara berlebihan. Hal tersebut mengidentifikasi bahwa hal yang terjadi bukanlah lapar secara fisik melainkan lapar secara emosional dan membutuhkan pertolongan Karena ini adalah tanda dari gangguan mental yang di kenal sebagai gangguan makan berlebihan atau biasa di sebut dengan binge eating disorder.

Gangguan makan berlebihan merupakan kondisi yang serius. Makanan tidak lagi menjadi kenikmatan, melainkan cara untuk mengatasi perasaan yang sulit, Orang dengan gangguan makan berlebihan memiliki risiko lebih tinggi mengalami obesitas, diabetes, penyakit jantung dan masalah kesehatan lainnya.

Selain itu, kondisi ini dapat memicu depresi, kecemasan, dan isolasi sosial. Ada berbagai macam faktor dari binge eating disorder ini:

Karena faktor psikologis. Sebagian besar pengidapnya mengalami masalah dengan regulasi emosi, stres, perasaan tidak berdaya Karena Tekanan sosial dan budaya yang mempromosikan diet yang ketat, norma penampilan fisik yang tidak realistis, dan citra tubuh yang ideal.

Karena faktor genetik. Individu yang memiliki anggota keluarga dengan riwayat gangguan makan atau gangguan mental lainnya mungkin memiliki risiko yang lebih tinggi.

Karena faktor lingkungan. Pengalaman traumatis, pelecehan, atau stres berat dalam kehidupan individual dapat berkontribusi pada perkembangan gangguan makan berlebihan.

Karena faktor dorongan emosional. Individu dengan gangguan makan berlebihan mungkin menggunakan makanan sebagai cara untuk mengatasi perasaan cemas, depresi, kesepian, atau stres. Karena perubahan hormonal.

Beberapa perubahan hormonal dalam tubuh, seperti gangguan tiroid atau masalah hormonal lainnya, dapat memengaruhi nafsu makan dan berkontribusi pada perkembangan gangguan makan berlebihan. Tapi bukan berarti orang yang mengidap binge eating disorder tidak bisa dipulihkan.

Ada beberapa cara yang bisa dilakukan:

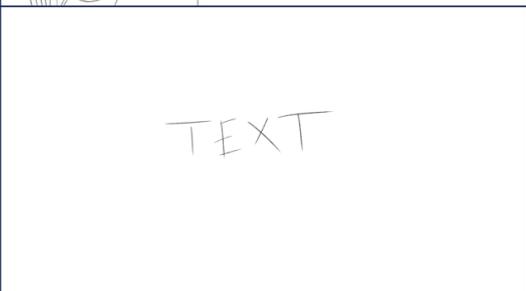
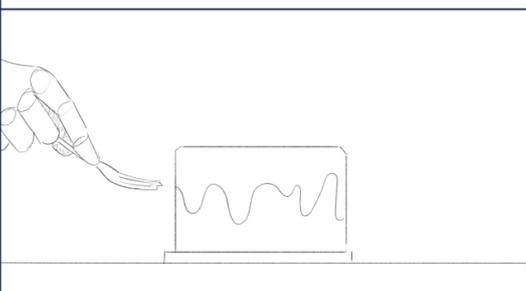
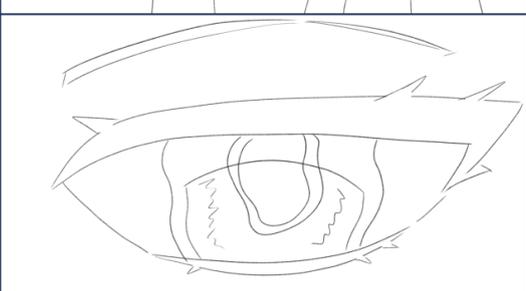
Yang pertama dengan melakukan terapi perilaku kognitif. Metode ini dapat membantu pengidap dalam memahami pemikiran dan perasaan pengidapnya. Terapi ini juga mengajarkan cara-cara baru pendekatan menyelesaikan masalah atau konflik, sehingga dapat merubah perilaku.

Yang kedua psikoterapi interpersonal. Pendekatan terapi ini berfokus pada identifikasi konflik antarpribadi sebagai pemicu gangguan makan berlebihan. Yang ke tiga dengan bantuan mandiri atau Guided Self-Help. Metode atau pendekatan dalam psikologi yang dirancang untuk membantu individu mengatasi masalah psikologis atau emosional mereka sendiri tanpa bantuan langsung dari seorang profesional kesehatan mental.

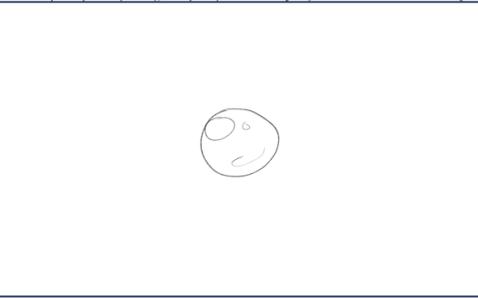
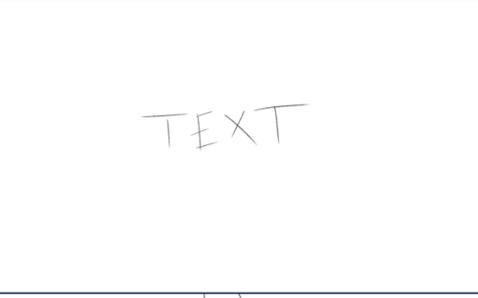
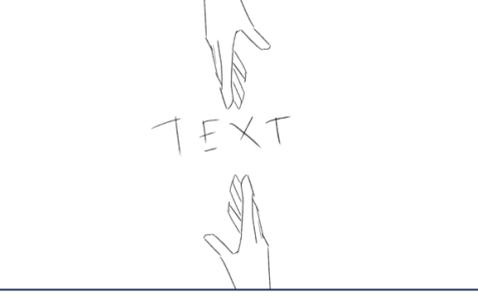
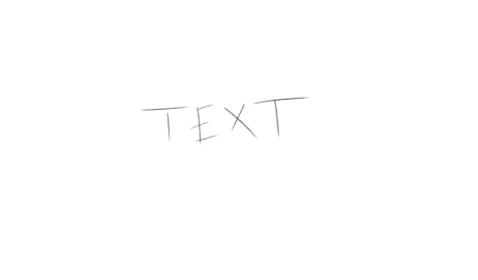
Dan yang terakhir ada juga pengobatan secara farmakologis. Yaitu pengobatan dengan bantuan konsumsi obat-obatan dari ahli. Peran keluarga dan teman menjadi sangat penting dalam memberikan dukungan dan empati bagi orang-orang yang mengalami binge eating disorder.

Dengan kesadaran, dukungan, dan Langkah-langkah yang tepat dapat memberikan arah menuju jalan pemulihan yang sehat dan bahagia bagi pengidap binge eating disorder.

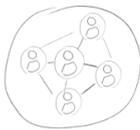
3.8.3 Storyboard

No.	Sketsa Ilustrasi	Transisi	Keterangan Gerak
1		Blur ke jelas	<i>Panning</i> dari kiri ke kanan, Ekspresi terlihat sedang kelihatan bersedih, dedaunan bergerak looping seperti sedikit terhembus angin, <i>Text Reveal</i> di area kanan <i>frame</i> dari kiri ke kanan.
2		Transisi <i>background scene</i> 2 geser menimpa <i>scene</i> 1	<i>Text cut to cut</i>
3		Transisi <i>background scene</i> 2 geser menghilang dari <i>frame</i>	<i>Text subtitle</i> , kue masuk ke <i>frame push</i> dari kanan ke kiri dan masuk ilustrasi tangan yang memegang garpu untuk memakan kue.
4		Cut	<i>Text subtitle</i> , kue di makan seakan-akan masuk ke dalam mulut dan mengunyah kuenya
5		<i>Cross dissolve</i> , blur ke jelas, dan <i>zoom out</i>	<i>Text subtitle</i> , Mata seakan akan mau menangis dan menutup matanya.

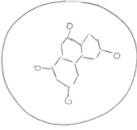
Gambar 4 Storyboard 1-5
Sumber : Dokumen Pribadi

6		<p>Cross dissolve, blur ke jelas, diberi bantuan tambahan flare untuk membuatnya terlihat lebih menarik dan zoom out.</p>	<p>Text subtitle, Dari arah mata zoom out dan fokus muncul air mata dengan bantuan ditandai dengan adanya cahaya tambahan di area mata.</p>
7		<p>Blur ke jelas, character panning ke kiri.</p>	<p>Text subtitle, Air mata keluar seraya dengan character panning kanan dan kiri bersamaan.</p>
8			<p>Text Cut to cut.</p>
9		<p>Push in menggunakan opacity dari tidak ada jadi adanya tangan dari bawah ke atas dan sendok yang berubah menjadi tangan dari atas (cross dissolve).</p>	<p>Text cut to cut, Tangan dari bawah masuk seakan-akan mau mengambil sendok dan berubah seakan-akan mau menggenggam tangan.</p>
10		<p>Menghilangkan text dengan opacity di akhir.</p>	<p>Text Cut to cut.</p>

Gambar 5 Storyboard 6-10
 Sumber : Dokumen Pribadi

11		Muncul <i>icon slide</i>	<i>Text typing dan reveal</i>
12		Muncul <i>icon slide</i>	<i>Text typing dan reveal</i>
13		Muncul <i>icon slide</i>	<i>Text typing dan reveal</i>
14		Muncul <i>icon slide</i>	<i>Text typing dan reveal</i>
15		Muncul <i>icon slide</i>	<i>Text typing dan reveal</i>

Gambar 6 Storyboard 11-15
Sumber : Dokumen Pribadi

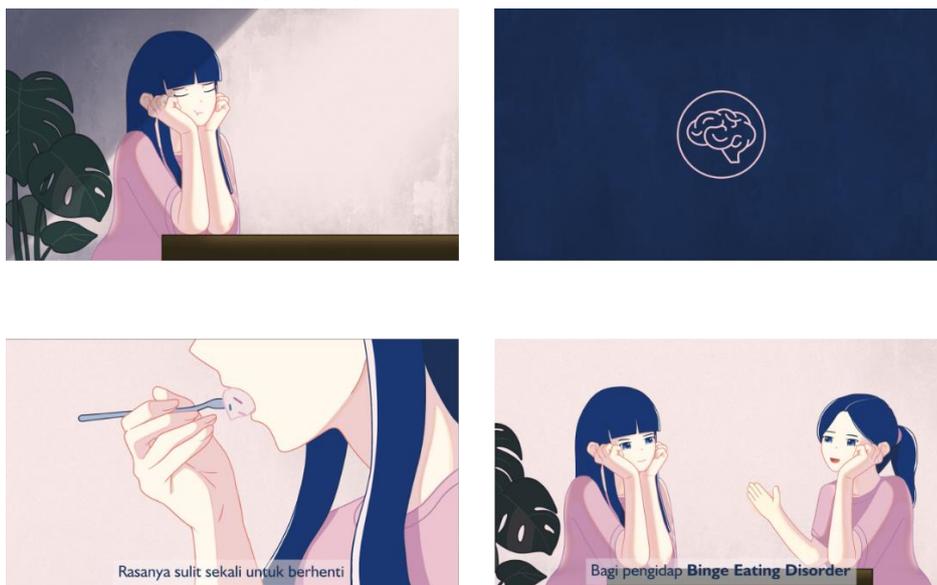
16		Muncul <i>icon slide</i>	<i>Text typing dan reveal</i>
17			<i>Text cut to cut</i>
18		<i>Slide in</i>	<i>Text subtitle</i>
19		<i>Slide in pushing scene sebelumnya</i>	<i>Text subtitle</i>
20		<i>pushing scene sebelumnya</i>	<i>Text subtitle</i>

Gambar 7 Storyboard 11-20
Sumber : Dokumen Pribadi

21		pushing scene sebelumnya	Text subtitle
22	<p>TEXT</p>		Text cut to cut
23		Zoom out	Text subtitle

Gambar 8 Storyboard 21-23
 Sumber : Dokumen Pribadi

3.8.4 Contoh Visual



Gambar 9 Contoh Visual
 Sumber : Dokumen Pribadi

3.8.5 Timeline Pengerjaan

November					Desember					Januari				
	5	12	19	26		3	10	17	24 ³¹		7	14	21	28
	6	13	20	27		4	11	18	25	1	8	15	22	29
	7	14	21	28		5	12	19	26	2	9	16	23	30
1	8	15	22	29		6	13	20	27	3	10	17	24	31
2	9	16	23	30		7	14	21	28	4	11	18	25	
3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	
4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	

	Pembuatan Aset Visual		Bimbingan & revisi
	Pembuatan Video		Submit
	Pembuatan Handbook, Panel, X-Banner, dan Video Presentasi		

Gambar 10 Timeline
Sumber : Dokumen Pribadi

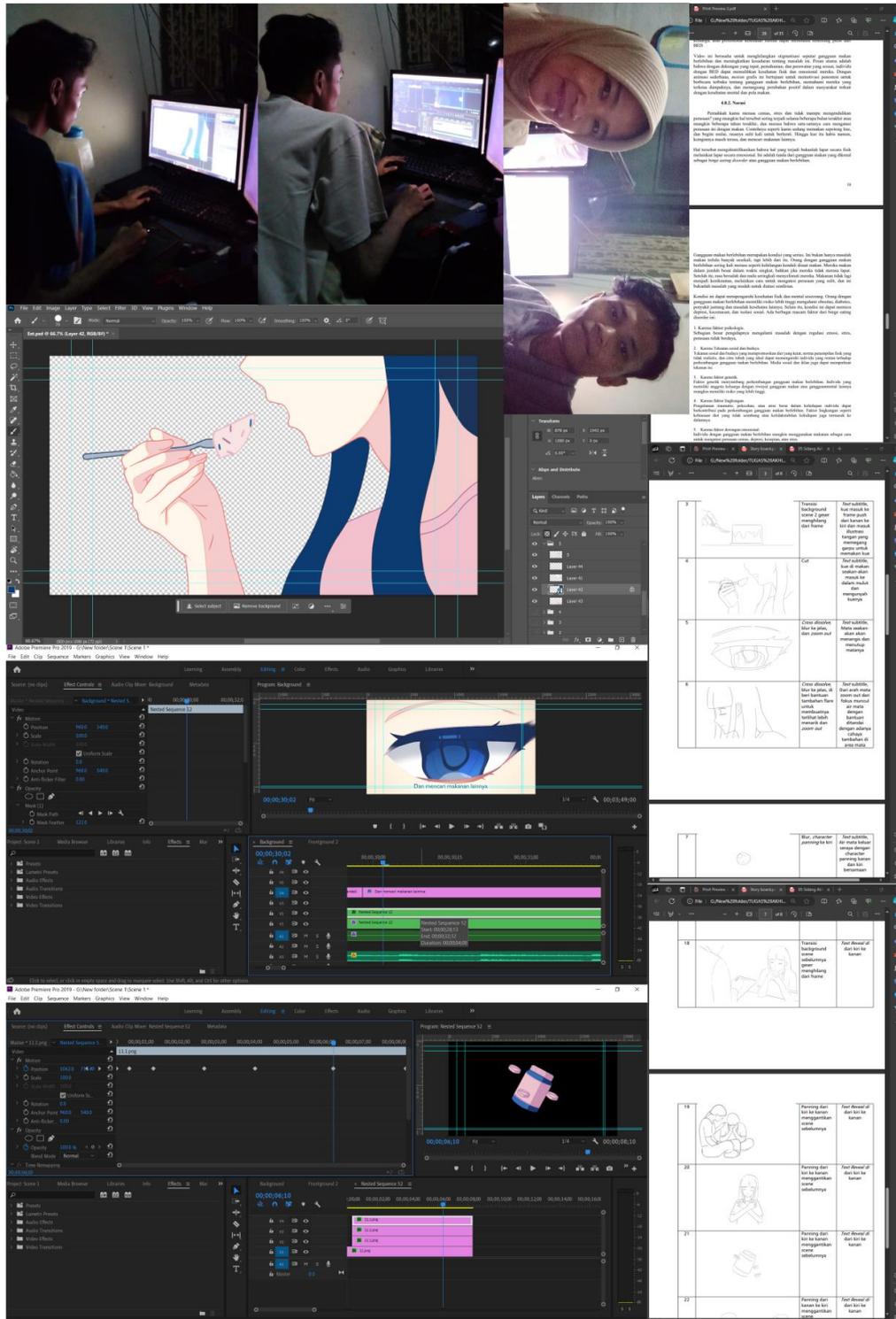
3.8.6 Hasil Akhir



Gambar 11 Hasil Akhir
Sumber : Dokumen Pribadi

Link : [Hidup Sehat Bermula dari Kesadaran Tentang Cara Makan \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

3.8.7 Behind The Scene



Gambar 12 Behind The Scene
Sumber : Dokumen Pribadi

4. Kesimpulan

Gangguan makan berlebihan atau *binge eating disorder* adalah gangguan makan yang berbahaya dengan dampak psikologis dan kesehatan yang signifikan dan kompleks. Pengenalan mengenai *binge eating disorder*, pemahaman tentang faktor pemicu, dan pemberitahuan dukungan yang tepat dapat membantu individu yang mengalami *binge eating disorder* untuk mencapai pemulihan yang sehat dan bahagia bagi pengidap *binge eating disorder*.

Semoga dengan terciptanya karya motion grafis ini dapat membantu memberikan informasi mengenai BED dan meningkatkan kesadaran tentang gangguan makan berlebihan atau *binge eating disorder*.

5. Daftar Referensi

Interview, AF (2023). Hasil Interview. Rais

Interview, HI (2023). Hasil Interview. Rais

Interview, Arya Sani Firdaus (2023). Hasil Interview. Rais

https://drive.google.com/drive/folders/1S8BqzKaH9nadWym58bNZ0BoXemtUsvk?usp=drive_link

David H. Barlow (2014) *The Oxford Handbook of CLINICAL PSYCHOLOGY*.
(P.400,401,402,403,404)

Billy Boen, (2017). *Young On Top Updated; 40 kunci sukses di usia muda. Be Confident!*
(P.51,52,53,55).

Dr. Rizal Fadli (2023) ,Gangguan Makan. <https://www.halodoc.com/kesehatan/gangguan-makan>

Winona Katyusha (2023), *Eating Disorder* (Gangguan Makan).
<https://helohehat.com/mental/gangguanmakan/eating-disorder/>

National Institute of Mental Health (2023), *Eating Disorder*.
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/eating-disorders>

Mayo Clinic Staff (2023), *Eating Disorder. Eating disorders - Symptoms and causes - Mayo Clinic*
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/binge-eatingdisorder/symptoms-causes/syc-20353627>

Philip S. Mehler,MD,FAED,CEDS & Arnold E.Andersen,MD,FAED,DLFAPA (2022). *Eating disorders a comprehensive guide to medical care*. <https://www.amazon.com/Eating -Disorders-Comprehensive-Medical-Complications/dp/1421443589>

Alison C. KERR (2017) *The Binge Code: 7 Unconventional Keys to End Binge Eating & Lose Excess Weight*. <https://www.amazon.com/Binge-CodeUnconventional-Eating-Excess/dp/1999786408>

DataIndoneisa.Id. Jumlah Pengguna Aktif Media Sosial Di Indoneisa
<https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-capai-191-juta-pada-2022>

Pengguna YouTube di Indonesia Peringkat Keempat Terbanyak di Dunia pada Awal 2023.
<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/02/28/pengguna-youtube-di-indonesia-peringkat-keempat-terbanyak-di-dunia-pada-awal-2023>