

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Munculnya wabah Covid-19 pada masa pandemi yang melanda hampir di seluruh dunia, menuntut masyarakat untuk memiliki daya tahan tubuh yang baik, dengan melaksanakan protokol kesehatan sekaligus menjaga dan meningkatkan kesehatan, salah satunya melalui pengaturan pola makan yang sehat. Setiap makanan yang masuk ke dalam tubuh mengalami proses pencernaan dan penyerapan zat gizi dalam tubuh. Zat gizi makanan itu kemudian diubah menjadi energi untuk melakukan aktivitas melalui metabolisme tubuh (Alessia, 2020). Pakar berat badan Christopher Roberts (dalam Smarter Health, n.d.) menyatakan laju metabolisme tubuh manusia terus meningkat pada masa pertumbuhan di usia remaja hingga awal 20-an. Namun, masa pertumbuhan manusia rata-rata terhenti setelah memasuki usia 25 tahun, sehingga laju metabolisme tubuh juga mulai menurun (Ochner, dalam Winar, 2015; Smarter Health, n.d.). Bahkan ketika memasuki usia 40 tahun, sulit untuk mengembalikan laju metabolisme tubuh yang cenderung menurun (Dwinanda, 2019). Akibatnya, total pengeluaran energi juga menurun sehingga menyebabkan penurunan massa otot dan meningkatkan massa lemak (Muth, 2012). Inilah yang dapat menyebabkan obesitas dan risiko penyakit lain, jika tidak diimbangi dengan gaya hidup sehat.

Gaya hidup sehat dapat dilakukan salah satunya dengan mengatur pola makan atau asupan nutrisi melalui penerapan diet. Saat ini muncul berbagai diet

kekinian yang dapat meningkatkan kesehatan dan mengurangi risiko penyakit, salah satunya adalah diet fleksitarian. Diet fleksitarian merupakan pola makan dengan banyak mengonsumsi makanan nabati (*plant-based*), serta mengurangi makanan hewani dan makanan/minuman yang mengandung gula (Streit, 2019). Streit, seorang ahli gizi, menyatakan diet fleksitarian dapat dikatakan sebagai diet semi-vegetarian yang fleksibel dan lebih berfokus pada apa yang dimakan daripada apa yang harus dihindari. Berdasarkan laporan evaluasi U.S. News & World Report (2020), pola makan fleksitarian menduduki peringkat kedua dari 35 jenis diet dalam kategori *Best Diets Overall*, yang secara efektif dapat menjaga kesehatan dalam jangka panjang, mudah dilakukan, bergizi seimbang, aman, dan efektif dalam mencegah penyakit khususnya diabetes dan penyakit jantung. Hal ini juga didukung oleh penelitian Derbyshire (2017), yang menyatakan bahwa diet fleksitarian memiliki berbagai manfaat terutama bagi kesehatan tubuh. Dengan menerapkan diet fleksitarian, dapat membuat tubuh menjadi lebih sehat serta mengurangi risiko kanker, diabetes, dan komplikasinya.

Sayangnya, masih banyak masyarakat di Indonesia yang belum mengetahui tentang diet fleksitarian. Berdasarkan hasil survei penelitian awal yang penulis lakukan pada 3-7 September 2020 melalui *google form* kepada 233 responden, sebesar 91,4% responden belum tahu mengenai diet fleksitarian. Bahkan 58,4% responden tidak mengatur pola makan asupan nutrisinya, termasuk daging dan makanan/minuman yang mengandung gula. Walaupun daging kaya akan protein, vitamin A, B1, B12, *niacin*, zat besi, dan *zinc*, jika dikonsumsi berlebihan tidak baik untuk kesehatan terutama berpotensi menimbulkan risiko

penyakit kardiovaskular (jantung), kanker, dan diabetes (Richi et al., 2015). Sama halnya dengan konsumsi gula, jika dikonsumsi berlebihan juga dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular (Rippe & Angelopoulos, 2016). Namun, ketika penulis menjelaskan secara singkat mengenai pengertian diet fleksitarian kepada responden yang belum mengetahui diet ini, 92,5% bersedia menerapkan diet fleksitarian untuk menjaga kesehatan.

Oleh karena itu, penulis berencana melakukan perancangan media kampanye mengenai diet fleksitarian untuk meningkatkan gaya hidup sehat bagi masyarakat di Indonesia, khususnya usia 25-39 tahun di Jabodetabek. Dengan adanya kampanye ini, masyarakat diharapkan dapat mengetahui dan menerapkan diet fleksitarian agar hidup lebih sehat dan mengurangi risiko penyakit.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, didapatkan rumusan masalah sebagai berikut: Bagaimana merancang media kampanye yang efektif untuk meningkatkan *awareness* publik terhadap diet fleksitarian?

1.3. Batasan Masalah

Dalam perancangan tugas akhir ini, penulis membatasi pembahasan masalah secara geografis, demografis, dan psikografis.

1. Geografis

Perancangan tugas akhir ini ditujukan kepada target *audience* dengan batasan geografis pada wilayah Indonesia, khususnya di Ibu Kota dan sekitarnya (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi).

2. Demografis

Perancangan tugas akhir ini ditujukan kepada target *audience* dengan batasan demografis sebagai berikut.

- a. Jenis kelamin : Pria dan wanita
- b. Usia : 25-34 tahun (primer); 35-39 tahun (sekunder)
- c. Pendidikan : Minimal SMA/ sederajat
- d. Pekerjaan : Pekerja swasta/pemerintah, wirausaha
- e. SES : A-B

Target *audience* menasar pada usia 25-39 tahun di Jabodetabek karena beberapa alasan. Karena masa pertumbuhan manusia rata-rata terhenti setelah memasuki usia 25 tahun, sehingga laju metabolisme tubuh juga mulai menurun (Ochner, dalam Winar, 2015; Smarter Health, n.d.). Bahkan ketika memasuki usia 40 tahun, sulit untuk mengembalikan laju metabolisme tubuh yang cenderung menurun (Dwinanda, 2019). Oleh karena itu, penulis menargetkan usia 25-39 tahun sebagai usia yang efektif untuk menerapkan diet fleksitarian.

3. Psikografis

Perancangan tugas akhir ini ditujukan kepada target *audience* dengan batasan psikografis sebagai berikut.

- a. Gaya hidup : Jarang olahraga, belum mengatur pola makan, masih sering makan daging dan makanan manis.

- b. Kecenderungan : Mengutamakan kehidupan yang lebih baik dan lebih sehat, senang mencari dan membutuhkan informasi tentang kesehatan dan hobi.
- c. Kepribadian : Berpikiran terbuka (*open-minded*) terhadap isu-isu global dan nasional, aktif mencari informasi.

Menurut Yuswohady (2012), terdapat delapan segmen karakteristik masyarakat berdasarkan tingkat pengetahuan, hubungan sosial, dan sumber daya finansial. Dalam perancangan ini, target *audience* yang dituju adalah segmen *Aspirator*, yang memiliki pengetahuan yang luas, lebih sering terhubung dengan lingkungan sosial serta memiliki sumber daya finansial yang tinggi. Segmen *Aspirator* sering menggunakan media *desktop*, *handphone*, *earphone*, tablet, televisi, majalah, dan buku untuk mencari informasi.

1.4. Tujuan Tugas Akhir

Tujuan tugas akhir ini adalah merancang media kampanye yang efektif untuk meningkatkan *awareness* publik terhadap diet fleksitarian?

1.5. Manfaat Tugas Akhir

Penulis berharap tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, baik bagi penulis, bagi para pembaca, serta bagi universitas.

1. Penulis

Agar dapat memahami proses perancangan media kampanye, dalam hal ini kampanye diet fleksitarian, dengan menggunakan metode yang efektif kepada publik, khususnya masyarakat berusia 25-39 tahun di Jabodetabek.

2. Pembaca

Agar dapat menambah wawasan mengenai diet fleksitarian maupun proses perancangan media kampanye kepada publik, khususnya masyarakat berusia 25-39 tahun di Jabodetabek.

3. Universitas

Agar perancangan media kampanye diet fleksitarian ini dapat dijadikan referensi bagi para mahasiswa Desain Komunikasi Visual lain, yang akan mengerjakan tugas akhir, khususnya yang mengangkat topik diet atau kampanye kesehatan.