



### **Hak cipta dan penggunaan kembali:**

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

### **Copyright and reuse:**

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia membutuhkan asupan cairan dalam tubuhnya sekitar 1,6 - 2 liter air. Effendi (2009:3) memaparkan bahwa manusia harus menjaga keseimbangan air yang ada di dalam tubuhnya, karena jika tubuh kekurangan air maka akan timbul dehidrasi yang memiliki dampak buruk bagi tubuh. Walaupun hanya kekurangan 2 persen kadar air saja metabolisme tubuh bisa terganggu dan jika kekurangan cairan hingga 25 persen maka dapat beresiko fatal, yaitu kematian.

Kesadaran sebagian besar remaja pada saat ini terhadap pentingnya asupan air dalam tubuh sangat rendah. Menurut Hardiansyah, Ketua Umum Perhimpunan Peminat Gizi dan Pangan Indonesia (PERGIZI) menyatakan bahwa penelitian yang ia lakukan kepada 209 remaja, sebesar 51,1 persen remaja, tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang pentingnya air minum. Sedangkan yang mengetahui manfaat air bagi tubuh hanya sebesar 21,4 persen; yang mengetahui akibat kurang air minum 43,2 persen; dan yang terakhir hanya 44,2 persen yang mengetahui gejala kekurangan air pada tubuh. Mayoritas masyarakat Indonesia saat ini lebih memilih untuk minum-minuman jenis lain selain air putih, karena kurangnya pengetahuan akan pentingnya air putih yang dapat menjaga daya tahan tubuh. Minuman bersoda/kafein atau bahkan minuman alkohol lebih diminati daripada air

putih, padahal jika kebiasaan tersebut tidak dihentikan akan membuat kesehatan tubuh kita semakin menurun, menurut Fauziyah (2011:13) dari buku '*Sehat Dengan Air Putih: Cara Sehat Alami*'.

Mayoritas remaja saat ini kurang memperhatikan manfaat air putih yang penting bagi tubuh manusia, sehingga seringkali banyak dari para remaja lebih memilih minuman lain selain air putih, yang biasanya jika diminum terus menerus akan membawa kerusakan pada bagian dalam tubuhnya. Berikut adalah beberapa manfaat air putih menurut para ahli; air dapat membantu menyeimbangkan cairan dalam tubuh, air dapat membantu mengontrol berat badan, air berguna untuk melancarkan pergerakan otot-otot dalam tubuh, air membuat kulit tetap terjaga kelembabannya, air membantu fungsi kerja ginjal, dan yang terakhir memperlancar pencernaan dalam usus.

Dewasa ini, muncul banyak sekali minuman suplemen yang memiliki bahan dasar air putih yang memiliki rasa yang bervariasi, yang dapat anda temukan di berbagai macam *supermarket* dan *minimarket* yang memiliki ajakan untuk membuat tubuh sehat, namun sangat disayangkan minuman-minuman seperti itu masih mengandung bahan-bahan kimia maupun pengawet yang berbahaya bagi tubuh kita apabila diminum secara terus-menerus. Namun, ada juga minuman yang dibuat dengan bahan-bahan alami, yang dikenal dengan *infused water*.

*Infused water*, merupakan tren yang baru populer di kalangan masyarakat sekitar pertengahan tahun 2013 dan memiliki nama lain, *Spa*

*Water* atau *Sassy Water* yang namanya berasal dari nama pencetusnya yaitu Cynthia Sass, seorang ahli dalam bidang diet. Ia memperkenalkan *infused water* dalam buku yang ditulisnya berjudul *The Flat Belly Diet*. Sedangkan di Indonesia *infused water* dipopulerkan oleh artis Dian Sastrowardoyo dan Susan Bachtiar.

Murtie, Afin & Yahya (2014:20) dalam bukunya yang berjudul “*Cara Asyik Minum Sehat Infused Water*” mengatakan, *infused water* adalah sebuah tren baru di dunia kesehatan yaitu dengan cara mencampurkan potongan-potongan buah dan herbal ke dalam sebotol/segelas air putih yang selanjutnya mengalami proses perendaman yang berlangsung dalam kurun waktu antara 2 jam hingga 4 jam. *Infused water* berasal dari kata “*infuse*” yang memiliki arti memasukkan dan “*water*” yang berarti air. Jadi definisi lain dari *infused water* adalah pemberian warna dan rasa secara natural tanpa menggunakan bahan pengawet apapun ke dalam air putih menggunakan sari alami dari buah, sayur, maupun herbal.

Dengan meminum *infused water*, ada manfaat ganda yang bisa kita dapatkan secara bersamaan, yaitu manfaat dari meminum air putih dan juga manfaat mengonsumsi buah-buahan maupun herbal yang sudah kita rendam di dalam air putih tersebut. Oleh karena itu, *infused water* mempunyai beberapa keunggulan dalam hal gizi jika dibandingkan dengan air putih.

Dalam tugas akhir ini penulis ingin lebih menyebarluaskan informasi mengenai minuman sehat, yaitu *infused water* kepada masyarakat luas, khususnya remaja yang tinggal di kota urban, Gading Serpong. Mengingat pentingnya *infused water* yang memiliki manfaat ganda karena terdiri dari campuran antara air dan buah-buahan/ herbal yang akan mendorong para remaja untuk lebih banyak meminum minuman menyehatkan yang tidak mengandung bahan pengawet dan juga pemanis buatan agar dapat memenuhi kebutuhan cairan dan juga vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh sehari-hari.

### **1.2. Rumusan Masalah**

Bagaimana merancang sosialisasi mengenai *infused water* kepada kalangan remaja yang tinggal di daerah perkotaan dengan tepat?

### **1.3. Batasan Masalah**

Target audiens untuk sosialisasi *infused water* ini adalah sebagai berikut:

Demografis : remaja hingga remaja dewasa dalam rentang umur 18-23, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan

Psikografis : remaja hingga remaja dewasa yang kurang menyukai air putih dan mengonsumsi buah-buahan

Geografis : remaja hingga remaja dewasa yang bertempat tinggal di daerah Gading Serpong

#### **1.4. Tujuan Tugas Akhir**

Untuk merancang sosialisasi mengenai *infused water* kepada masyarakat perkotaan di daerah Gading Serpong, khususnya para mahasiswa dengan tepat

#### **1.5. Manfaat Tugas Akhir**

Berikut adalah manfaat yang akan didapatkan baik penulis, pembaca, maupun untuk universitas.

##### **1. Manfaat untuk penulis**

Dalam menulis laporan tugas akhir ini penulis menyadari pentingnya asupan cairan yang ada dalam tubuh seorang manusia, karena sebagian besar tubuh manusia mayoritas terdiri dari cairan sehingga manusia tidak dapat hidup tanpa air. Kemudian selain air, buah juga penting untuk selalu menjaga kesehatan tubuh manusia. Penulis sebagai mahasiswa tingkat akhir memahami aktivitas mahasiswa saat ini yang singkat dan padat. Oleh karena itu, *infused water* adalah salah satu metode yang tepat untuk memenuhi kebutuhan kedua asupan penting tersebut dalam tubuh.

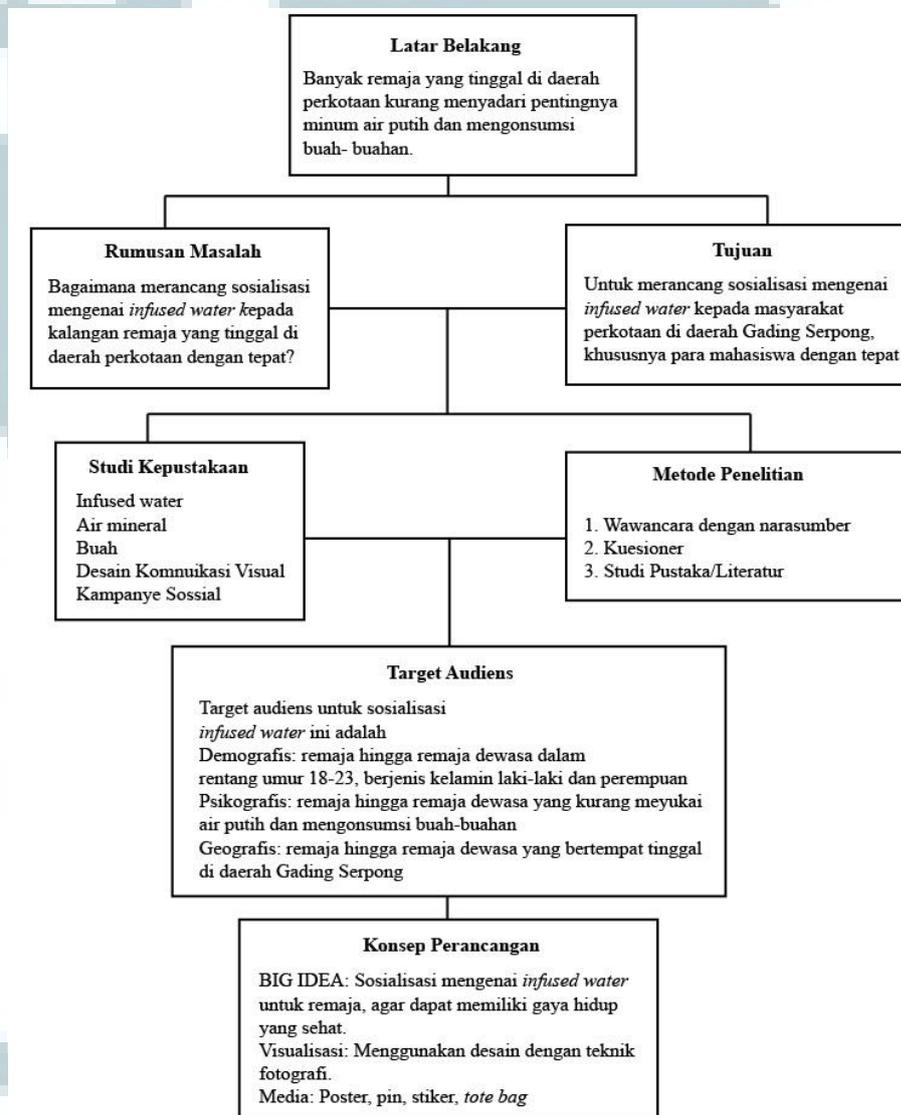
##### **2. Manfaat untuk pembaca**

Untuk pembaca, penulis berharap agar melalui sosialisasi mengenai *infused water*, dapat semakin memahami pentingnya kesehatan tubuh diri kita sendiri.

### 3. Manfaat untuk universitas

Manfaat untuk Universitas Multimedia Nusantara adalah supaya penelitian tugas akhir ini dapat menjadi tambahan ilmu untuk mahasiswa angkatan selanjutnya.

#### 1.6. Skematika Perancangan



Bagan 1.1. Skematika Perancangan