



### **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

Gaya hidup yang serba praktis dan mudah sekarang sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat. Dimulai dari transportasi yang serba mudah, informasi yang serba cepat dan makanan cepat saji yang bisa dijumpai di hampir seluruh penjuru kota. Namun, seringkali masyarakat lupa akan konsekuensi yang harus dihadapi akibat gaya hidup yang serba praktis dan mudah. Salah satu konsekuensi yang harus dihadapi yakni resiko terkena berbagai macam penyakit akibat gaya hidup yang serba praktis tersebut, salah satunya akibat pemilihan makanan yang tidak benar dan banyak orang masih tidak mementingkan kesehatan, melainkan hanya mementingkan rasa yang enak dalam memilih makanan yang akan mereka konsumsi. Salah satu bagian yang membuat makanan menjadi lebih enak yakni penambahan penyedap rasa ke dalam makanan. Garam merupakan salah satu penyedap atau penambah rasa yang digunakan di dalam masakan untuk membuat rasa makanan menjadi lebih sedap dan akan berguna bagi tubuh jika dikonsumsi dalam takaran yang tepat. Namun kenyataannya, banyak orang Indonesia yang mengkonsumsi garam secara berlebihan. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya penderita penyakit yang ditimbulkan akibat mengkonsumsi garam secara berlebihan seperti penyakit jantung, stroke, hipertensi, dan ginjal.

Berdasarkan data dari Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2011, rata-rata konsumsi garam di masyarakat mencapai 311 gram per minggu, padahal anjuran dari

Departemen Kesehatan (Depkes) adalah sebesar 5 gram garam per hari atau setara 2000 – 2400 miligram (setara dengan 1 sendok teh sehari). Menurut data dari Asosiasi Industri Pengguna Garam Indonesia, kebutuhan garam nasional mencapai 3,7 juta ton. Melalui pembagian 1,7 juta ton untuk industri kimia, 650.000 ton untuk konsumsi rumah tangga, 450.000 ton untuk industri aneka pangan, 200.000 ton untuk pengeboran minyak, 470.000 ton untuk pakan ternak dan pengasinan ikan, industri lain 230.000 ton. Berdasarkan data tersebut, konsumsi garam rumah tangga terbilang cukup besar karena menempati urutan kedua setelah industri kimia.

Berdasarkan wawancara dengan ahli gizi, Khomsatun,A.Md.G. Garam yang dikonsumsi secara berlebihan dapat mengganggu sistem kerja ginjal, sementara ginjal harus mengeluarkan garam dari tubuh, namun karena sodium dalam garam mengikat banyak air, maka makin tinggi konsumsi garam membuat volume darah meningkat. Volume darah yang semakin tinggi, namun lebar pembuluh darah yang tetap membuat aliran darah menjadi deras sehingga tekanan darah semakin meningkat sehingga dapat meningkatkan resiko terkena berbagai macam penyakit.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Merancang kampanye sosial yang tepat untuk mengajak ibu rumah tangga dalam mengurangi dan membatasi konsumsi garam sesuai anjuran Departemen Kesehatan, yakni 5 gram sehari.

## **1.3 Batasan Masalah**

Ruang lingkup batasan masalah pada pembahasan Tugas Akhir ini, dirumuskan oleh penulis sebagai berikut:

1. Materi kampanye akan dibuat dalam berbagai media, yakni website sebagai media utama dan media cetak.

2. Materi kampanye dibuat untuk mengajak para ibu rumah tangga untuk mengurangi dan membatasi penggunaan garam.

### **Demografi**

Umur : 35 – 50 tahun

Gender: Wanita

Profesi : Ibu Rumah Tangga

### **Psikografis**

Ibu rumah tangga yang sering memasak untuk anggota keluarganya.

### **Geografis**

Wilayah Jakarta dan sekitarnya.

### **1.4 Tujuan Tugas Akhir**

Tujuan dari Tugas Akhir ini adalah penulis ingin merancang media kampanye yang tepat untuk mengurangi penggunaan garam di rumah tangga dan mengajak para ibu rumah tangga, untuk membatasi dan mengurangi pemakaian garam, sebagai langkah awal untuk mencegah dampak negatif dari mengkonsumsi garam secara berlebihan.

### **1.5 Metodologi Pengumpulan Data**

Penulis menggunakan dua metode pengumpulan data, yaitu:

## 1. Metode Pengumpulan Data Primer

### a. Wawancara dengan ahli gizi

Wawancara dilakukan dengan Khomsatun, A.Md.G, selaku ahli gizi . Wawancara bertujuan untuk mengetahui apa dampak negatif dari terlalu banyak mengkonsumsi garam dan bahayanya bagi tubuh.

### b. Kuesioner

Kuesioner disebarakan secara online untuk mendapat informasi yang dibutuhkan dari target yakni para ibu rumah tangga.

## 2. Metode Pengambilan Data Sekunder

### a. Kepustakaan

Mengumpulkan data dengan melakukan pencarian di artikel, majalah, surat kabar, dan media lainnya.

## 1.6 Metodologi Perancangan

Berikut adalah tahapan metode perancangan yang akan digunakan oleh penulis untuk mendapatkan hasil yang akurat:

### 1. Riset Pendahuluan

Penulis akan mengamati fenomena yang sedang terjadi dan berhubungan dengan tema yang diangkat untuk perancangan kampanye sosial, mengajak para ibu rumah tangga mengurangi pemakaian garam ketika memasak.

## **2. Latar Belakang**

Penulis menghubungkan fenomena yang sedang terjadi dengan keadaan sebenarnya di dalam masyarakat, sehingga membentuk sebuah latar belakang yang digunakan oleh penulis untuk mendukung penelitian ini, selain itu latar belakang juga menjadi landasan penelitian dan dasar perumusan masalah.

## **3. Perumusan Masalah**

Metode perancangan dari perumusan masalah di atas adalah tentang bagaimana merancang kampanye visual untuk para ibu rumah tangga untuk mengurangi dan membatasi pemakaian garam di lingkungan keluarga.

## **4. Tujuan Perancangan**

Tujuan perancangan menjelaskan solusi apa yang dibutuhkan dari permasalahan yang ada dan menjadi acuan untuk menentukan tujuan akhir penelitian yaitu perancangan kampanye sosial mengurangi penggunaan dan pemakaian garam

## **5. Analisa Lapangan**

Penulis akan melihat langsung permasalahan yang dihadapi dengan keadaan sebenarnya di lingkungan masyarakat. Analisa lapangan dilakukan dengan cara wawancara kepada narasumber yang bersangkutan.

## **6. Pengembangan Ide**

Setelah mendapatkan data dari hasil analisa sebelumnya, penulis akan melakukan pengembangan ide untuk perancangan kampanye sosial yang tepat. yakni mengajak para ibu rumah tangga mengurangi jumlah pemakaian garam sesuai dengan standar dari Departemen Kesehatan ketika memasak.

## **7. Pelaksanaan**

Memasuki tahapan pelaksanaan, penulis akan melakukan observasi tentang elemen-elemen desain, ilustrasi, dan warna yang mendukung, serta dari data-data yang sudah diperoleh.

## **8. Evaluasi**

Pada tahap ini penulis sudah selesai merancang media yang digunakan untuk kampanye sosial, kemudian penulis akan berkonsultasi dengan dosen pembimbing dan melihat respon masyarakat, supaya saran dan tanggapan yang didapat oleh penulis akan menjadi acuan untuk meningkatkan kualitas dan konten materi kampanye hingga mencapai tahapan desain akhir.



UMN

## 1.7 Timeline Perancangan

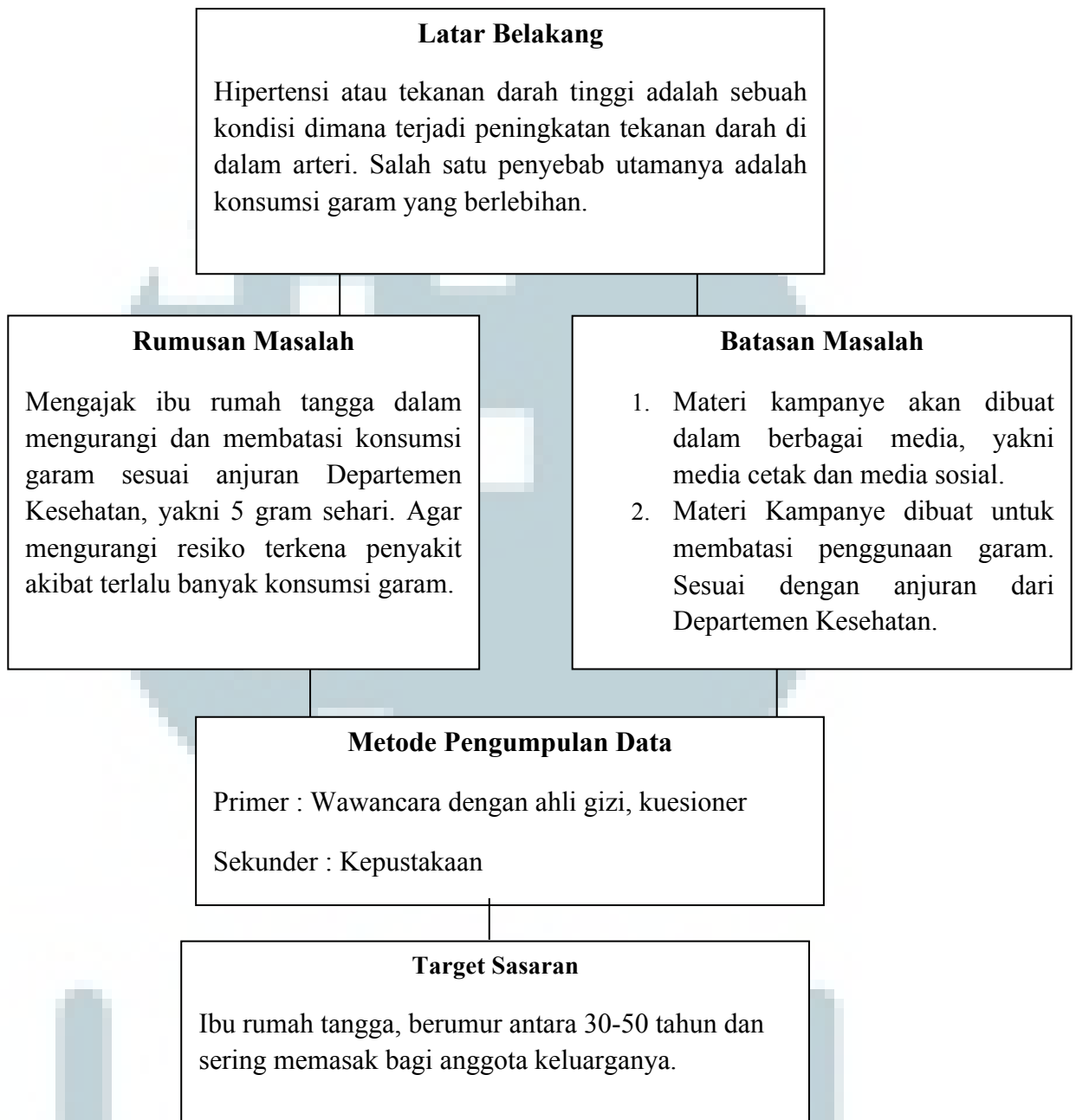
KEGIATAN	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun
Pengajuan Judul	■	■	■		
Identifikasi Masalah		■	■	■	
Studi Literatur		■	■	■	
Pengumpulan Data			■	■	■
Analisis Data			■	■	■
Penyelesaian				■	■
Revisi					■

Tabel 1.1. Tabel Timeline

UMMN



## 1.8 Skematika Perancangan



**ANALISIS DATA**

**PERANCANGAN**

