



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk mengubah, 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

Mengonsumsi gula merupakan salah satu dari banyak kebutuhan manusia. Di dalam tubuh, gula tersebut akan berubah fungsi menjadi energi saat dibutuhkan. Konsumsi gula dalam jumlah yang tepat akan berdampak baik untuk tubuh, namun sebaliknya jika mengonsumsi gula melebihi batas harian, maka akan berdampak buruk bagi tubuh (YanKes, 2018).

Seiring kemajuan zaman, remaja saat ini semakin sering mengonsumsi gula secara berlebihan. Hal itu merupakan kebiasaan buruk yang menyebabkan seseorang terkena penyakit tidak menular seperti diabetes salah satunya. (YanKes, 2018). Pada tahun 2014 WHO menyatakan ada 422 juta orang yang terkena diabetes saat usia 18 tahun di seluruh dunia, namun mereka tidak mengetahui bahwa dirinya sudah terkena diabetes. Kebanyakan dari mereka (90%) terkena diabetes tipe 2 yang disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat (salah satunya adalah terlalu sering mengonsumsi makanan dan minuman dengan kandungan gula). Pada tahun 2017 *International Diabetes Federation* (IDF) menyatakan bahwa Indonesia masuk dalam peringkat ke-6 pengidap diabetes tertinggi di dunia dan masih terus mengalami peningkatan. Pada tahun berikutnya Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) menyatakan bahwa jumlah pengidap diabetes mengalami peningkatan hingga tahun 2018 diperkirakan sekitar 16 juta jiwa di Indonesia. (MenKes RI, 2016). Selain itu, dr. Asjikin Iman Hidayat selaku Sekretaris Direktorat Jenderal Pencegahan dan

Pengendalian Penyakit (P2P) Kementerian Kesehatan juga menyatakan bahwa memang di Indonesia 90% dari mereka yang terkena diabetes itu adalah diabetes tipe 2.

Salah satu cara untuk mengatur pola hidup yang sehat adalah dengan mengatur asupan gula yang masuk ke dalam tubuh. Batas maksimum konsumsi gula harian yang telah ditetapkan oleh menteri kesehatan dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (PERMENKES RI) No. 30 tahun 2013 adalah 50 gram atau setara dengan 4 sendok makan. Salah satu masalah yang akan ditimbulkan dari kelebihan asupan gula adalah diabetes. Jika tidak segera cegah atau ditangani maka diabetes dapat mengakibatkan munculnya komplikasi penyakit-penyakit lain seperti *neuropati* (kerusakan syaraf pada kaki yang dapat berujung amputasi), gagal ginjal, dan *retinopati* (penyebab utama kebutaan) (MenKes RI, 2016).

Untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan kemungkinan timbulnya penyakit diabetes tipe 2, sebagai akibat dari mengonsumsi makanan dan minuman dengan kandungan gula dalam frekuensi yang tinggi, maka dari itu diperlukan kampanye yang mengajak para remaja untuk mengatur konsumsi makanan dan minuman dengan kandungan gula. Kampanye ini nantinya akan menghasilkan aplikasi yang dapat digunakan untuk membantu target dalam mengatur konsumsi gula harian. Hal ini bertujuan agar para remaja dapat terhindar dari diabetes tipe 2 akibat terlalu banyak mengonsumsi gula.

1.2. Rumusan Masalah

1. Bagaimana cara menyusun kampanye dengan tujuan mengedukasi dan mengajak remaja untuk mengatur konsumsi makanan dan minuman manis secara berlebihan?

1.3. Batasan Masalah

Untuk mencegah pembahasan yang terlalu luas, maka pembatasan topik yang ditulis adalah :

Segmentasi :

- Geografis : Jabodetabek
- Demografis: Laki-laki dan perempuan usia remaja 15- 24 tahun
- Psikografis : Remaja dengan pola makan tidak sehat (terutama sering mengonsumsi makanan dan minuman manis)
- Ekonomi : SES B - menengah

1.4. Tujuan Tugas Akhir

Merancang kampanye yang mengajak para remaja untuk mengatur konsumsi asupan gula agar tidak berlebih. Membatasi konsumsi makanan dan minuman dengan kandungan gula pada remaja dengan mengedukasi remaja.

1.5. Manfaat Tugas Akhir

1. Penulis

Penulis mendapatkan wawasan seputar dampak dari konsumsi gula

berlebih dan cara mencegahnya.

2. Orang Lain

Masyarakat mengetahui batasan konsumsi gula per hari serta dampak buruk yang ditimbulkan dari konsumsi gula berlebih.

3. Universitas

Diharapkan dapat bermanfaat untuk penelitian yang selanjutnya akan dilakukan.