

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap orang menginginkan tubuh yang sehat dan bugar, dalam mencapai tubuh yang sehat, terdapat gaya hidup yang perlu diatur. Gaya hidup seseorang, sangat mempengaruhi kesehatan, baik kesehatan fisik maupun mental. Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan mengatur pola makan sehat dengan gizi seimbang, melakukan aktivitas fisik dan menghindari stres. Selain mengurangi risiko terkena penyakit, dengan menerapkan gaya hidup yang sehat, juga dapat mempengaruhi tampilan fisik seseorang. Dengan pola hidup sehat, seseorang akan memiliki proporsi badan yang ideal, bugar, dan mengurangi risiko stres (Kementrian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, 2017).

Makanan dan minuman manis banyak digemari oleh banyak orang Indonesia, dan digemari oleh berbagai kalangan, beberapa jenis minuman manis pernah menjadi tren “minuman kekinian” misalnya seperti *milk tea*, *milk tea with boba*, *sweetened ice tea*, *cola*, dll. Selain itu terdapat makanan manis yang sempat hype pada tahun 2021 di Indonesia yaitu ‘*croffle*’, (Mutia, 2022) yang merupakan snack inovasi dari *croissant* dan *waffle*. Fenomena ini didukung oleh data frekuensi warga Indonesia pada makanan dan minuman manis yang disampaikan oleh databoks, disebutkan bahwa mayoritas warga Indonesia, menyukai makanan dan minuman manis (Ahdiat, 2022). Meskipun makanan dan minuman manis banyak digemari masyarakat Indonesia, namun dengan mengkonsumsi makanan dan minuman manis dengan frekuensi yang tinggi, dapat mempengaruhi kesehatan yang buruk.

Menurut Permenkes Nomor 30 (Rahmadania, 2022), rekomendasi konsumsi gula harian adalah sebanyak 50gr, yaitu sekitar 4 sendok makan,

rekomendasi konsumsi gula harian ini merupakan standar asupan gula yang masuk ke dalam tubuh, untuk menjaga badan tetap sehat. Batasan ini ternyata masih belum diterapkan dengan baik. Berdasarkan data yang diambil dari kemenkes, menunjukkan bahwa sebanyak 61,27% orang di Indonesia dengan usia 3 tahun keatas, mengkonsumsi minuman yang manis lebih dari 1 kali sehari, selain itu terdapat 30,22% orang mengkonsumsi minuman manis sebanyak 1-6 kali per minggunya.

Banyaknya jumlah penduduk yang mengkonsumsi makanan dan minuman manis, didukung dengan peningkatan jumlah penderita diabetes yang semakin meningkat, peningkatan jumlah penderita di diabetes tahun 2021 meningkat hingga 167% dibandingkan dengan jumlah penderita pada tahun 2011. Selain itu peningkatan kematian yang diakibatkan dari penyakit diabetes pada 2021 mengalami peningkatan sebanyak 58% dibandingkan pada tahun 2011 (Pratama, 2022), Selain diabetes terdapat beberapa bahaya yang dapat mengancam saat mengonsumsi minuman manis yang berlebih. Dilansir dari Alodokter.com (Dr. Irene Cindy Sunur) terdapat 5 dampak mengkonsumsi minuman manis berlebih diantaranya obesitas, diabetes, kolesterol tinggi, kerusakan gigi dan jenis kanker payudara (Agustin, 2022). Berdasarkan penelitian dari Indian Council of Medical Research – National Institute of Nutrition, Hyberabad, serta International Life Sciences Institute India, disebutkan bahwa wanita memiliki kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan dan minuman manis (Sehat, 2022). Sedangkan peminat makanan dan minuman manis ini, didominasi dari penduduk yang berusia 19 -24 tahun (Annur, 2020).

Meskipun memiliki terdapat banyak bahaya dari mengkonsumsi gula yang berlebih, sayangnya, masih rendahnya tingkat kesadaran masyarakat di Indonesia mengenai pentingnya membatasi konsumsi gula harian. Berdasarkan hasil survey singkat yang dilakukan pada 100 orang responden pada tanggal 2 – 7 Desember, Diperoleh 82 responden dengan presentase 82% responden, telah mengetahui dampak dari mengkonsumsi gula berlebih, namun 90 orang

dengan presentase 90% responden, tidak mengetahui seberapa 50gr gula yang merupakan batas konsumsi gula harian, dan 95 orang dengan presentase 95% responden tidak pernah mengatur porsi konsumsi gula, Berdasarkan survey tersebut dapat disimpulkan bahwa, sebenarnya masyarakat sudah mengetahui akan bahaya dalam mengkonsumsi gula yang berlebih, namun rendahnya kesadaran masyarakat untuk menjaga kesehatan dengan membatasi konsumsi gula harian.

Berdasarkan permasalahan tersebut, dibuat solusi yang untuk mengatasi kurangnya kesadaran masyarakat tentang batas konsumsi gula harian, yaitu dengan membuat perancangan kampanye untuk menyadarkan masyarakat mengenai batas konsumsi gula harian. Kampanye dibuat dengan tujuan meningkatkan *awareness* masyarakat terhadap kesehatan dan terhadap asupan gula yang dikonsumsi pada usia 19-24 tahun di daerah Jakarta. Kampanye yang akan dilakukan diharapkan dapat membangun *mindset* menjaga kesehatan dimulai dengan menjaga konsumsi gula.

UMMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran latar belakang yang sudah diuraikan sebelumnya, diperoleh rumusan masalah yaitu, bagaimana membuat perancangan kampanye untuk batas konsumsi gula harian dan mengajak masyarakat untuk mengontrol jumlah asupan gula sehari-hari.

1.3 Batasan Masalah

Dilakukan pembatasan masalah dari berbagai aspek guna tetap pada fokus topik pembahasan yang dituju dalam perancangan tugas akhir, sebagai berikut:

1.3.1 Demografis

Berdasarkan penelitian kampanye ini ditargetkan orang yang berjenis kelamin perempuan dengan umur 19 hingga 24 tahun. Alasan pemilihan umur 19 -24 tahun, berdasarkan pertimbangan dari jumlah penduduk yang memiliki frekuensi konsumsi gula terbanyak. Selain itu, merupakan pelajar atau mahasiswa dan memiliki Kelas Ekonomi SES A,

1.3.2 Geografis

Pelaku kampanye yang ditargetkan adalah orang yang tinggal di daerah Jakarta.

1.3.3 Psikografis

Pemilihan target berdasarkan segi psikografis, orang yang ditargetkan yaitu:

1. Suka mengkonsumsi makanan dan minuman manis
2. Tidak tahu batas konsumsi gula harian
3. Memiliki keinginan menjaga kesehatan

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dilakukan dari tugas akhir ini adalah untuk membuat perancangan desain interaktif kampanye yang dapat menyadarkan masyarakat batas

konsumsi gula berdasarkan rekomendasi kesehatan dari Kementerian Kesehatan.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat Tugas akhir yang sedang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Manfaat yang Diperoleh Penulis

Penulis dapat memperoleh pengetahuan lebih mendalam lagi dengan melakukan penelitian dari Tugas Akhir mengenai topik yang sedang diambil yaitu batas konsumsi gula harian. Manfaat lainnya adalah sarana bagi penulis dalam menambahkan juga meningkatkan kualitas portfolio, dan sebagai pemenuhan kewajiban dari syarat kelulusan sebagai mahasiswa di Universitas Multimedia Nusantara, dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Desain.

2. Bagi Masyarakat

Masyarakat dapat memperoleh wawasan mengenai kesehatan dan batas konsumsi gula harian. Dengan disusunnya penelitian, diharapkan masyarakat dapat mengubah gaya hidup yang lebih sehat dan lebih peduli pada batasan gula sehari – hari.

3. Bagi Universitas Multimedia Nusantara

Tugas Akhir yang dilakukan penulis, dapat dijadikan acuan penulisan atau inspirasi bagi mahasiswa dan mahasiswa selanjutnya yang akan melaksanakan Tugas Akhir.

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A