

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

World Health Organization (WHO) memaparkan bahwa *Noncommunicable disease (NCDs)* atau yang biasa dikenal dengan penyakit kronis merupakan tantangan kesehatan yang sangat besar pengaruhnya karena telah membunuh 41 juta orang setiap tahunnya atau setara dengan 74% jumlah kematian secara global (*World Health Organization, 2022*). Kondisi yang terjadi secara bersamaan seperti tekanan darah tinggi, berlebihnya kadar gliserida dalam darah, maupun resistensi insulin yang disebut dengan *metabolic syndrome (MetS)* (*Rini, 2019*). Saat ini, menurut *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia* dari total seluruh kematian masyarakat di bawah 60 tahun, 29% disebabkan oleh *MetS* (*Shidiq, 2022*).

MetS dipicu dengan adanya asupan energi tanpa batas, peningkatan obesitas dan pola hidup yang tidak diperhatikan. Namun, pola hidup merupakan faktor utama terjadinya *MetS*, di mana masyarakat Indonesia tidak memperhatikan asupan yang seimbang seperti tinggi protein, karbohidrat, lemak, gula serta rendah serat dan kurangnya kebiasaan aktivitas fisik masyarakat. Padahal prevalensi *MetS* dapat dikontrol dengan salah satu jenis pola hidup yang paling direkomendasikan yaitu pola hidup mediterania mencakup di dalamnya diet mediterania (*Pramudji Hastuti, 2020*). Menurut Ms. Julia Zumpano, ahli gizi *Cleveland Clinic, Ohio*, pola hidup mediterania bukanlah sekadar pola makan yang berfokus untuk menurunkan berat badan namun pola hidup mediterania merupakan praktik sehari-hari dengan cara hidup berkelanjutan yang dilengkapi dengan cara sosialisasi, aktivitas fisik, cara memasak, dan istirahat yang cukup (*Karadsheh, 2020*).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *Babio* bahwa pola hidup mediterania dapat dilakukan dalam jangka panjang mengingat pola hidup ini dilengkapi dengan jenis lemak MUFA (*monounsaturated fatty acids*) yang terdapat pada minyak zaitun, kacang-kacangan, dan biji-bijian memiliki sifat anti-inflamasi

serta dapat meningkatkan redistribusi lemak dalam tubuh dan pengurangan risiko penyakit kardiovaskular (Shidiq, 2022).

Menurut Ulfa Teni Safira, S.Gz, ahli gizi dietela, pola makan mediterania dapat diaplikasikan dalam menu makanan Indonesia dengan berbagai variasi (Nariswari, 2023). Misalnya olahan tempe dan tahu, menu ikan yang kaya akan omega 3, pecel, gado-gado, ketoprak yang memiliki banyak sayur dan olahan kacang-kacangan dengan minim minyak. Namun sayangnya terdapat kurangnya kesadaran pola hidup sehat di masyarakat dan kurangnya media persuasif tentang keefektifan pola hidup mediterania untuk mencegah *MetS*, yang berguna mendorong masyarakat dalam melakukan aksi dan bagaimana penerapannya di Indonesia.

Jika hal ini dibiarkan secara terus menerus, maka akan menyebabkan terjadinya peningkatan risiko diabetes mellitus tipe 2 sebanyak lima kali lipat di lima hingga sepuluh tahun ke depan serta risiko dua sampai empat kali lipat pasien sindrom metabolik mengalami *stroke* (Suhaema, 2019). Peningkatan jumlah prevalensi *MetS* yang terus meningkat juga dapat berdampak pada peningkatan jumlah penderita kardiovaskular serta identik dengan menurunnya tingkat keberlangsungan hidup seseorang.

Aksi dalam mengubah pola hidup untuk mencegah *MetS* dapat diwujudkan melalui kampanye yang berfungsi untuk menciptakan kesadaran dan perubahan perilaku pada sejumlah khalayak umum (Muyasaroh, 2019). Maka dari itu, penulis merancang sebuah upaya dengan memanfaatkan bidang Desain Komunikasi Visual berupa perancangan kampanye untuk pencegahan *MetS* yang ditujukan kepada kaum dewasa muda berusia 25-39 tahun di kota Jakarta dan Tangerang Selatan dengan menggunakan metode pola hidup Mediterania.

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

1.2 Rumusan Masalah

Masalah dari perancangan ini adalah:

- 1) Tingginya angka penyakit kronis atau penyakit tidak menular yang ada secara global dan ditemukan sekitar 29% penyebab kematian di Indonesia disebabkan oleh *MetS*.
- 2) Pola hidup masyarakat yang kurang seimbang, baik dalam asupan yang tinggi protein, karbohidrat, lemak, gula serta rendah serat dan kebiasaan seperti kurangnya aktivitas fisik.
- 3) Kurangnya pemahaman akan pola hidup mediterania yang dapat menjadi solusi mencegah terjadinya *MetS*.

Sedangkan masalah desain pada perancangan ini adalah media sebelumnya masih bersifat informatif, tidak persuasif, dan tidak solutif, sehingga hal ini tidak dapat mendorong masyarakat untuk melakukan aksi bukan hanya sekadar memahami atau menyadari tentang pentingnya pencegahan *MetS* sejak dini. Tak lupa juga mengenai keefektifan pola hidup mediterania dan bagaimana penerapannya di Indonesia.

Maka dari itu, terdapat masalah yang menjadi acuan atau dasar dari perancangan ini, yaitu bagaimana perancangan kampanye sosial pola hidup mediterania untuk mencegah *metabolic syndrome* bagi dewasa muda usia 25-39 tahun di Jakarta dan Tangerang Selatan?

1.3 Batasan Masalah

Penulis membagi batasan masalah pada tugas akhir ini menjadi 3 bagian kategori antara lain demografis, geografis, dan psikografis.

1) Demografis

- Jenis kelamin: Pria dan wanita
Faktor risiko terjadinya *Metabolic Syndrome* tidak dibatasi oleh gender dan dapat dialami oleh pria ataupun wanita.
- Usia: 25-34 tahun (primer); 35-39 tahun (sekunder)

Target *audience* menasar pada usia 25-39 tahun karena fungsi fisiologis tubuh pun tidak seoptimal ketika masih muda, terlebih jika tidak diiringi dengan pola makan yang sehat ataupun dengan berolahraga (Irminda, 2022). Berdasarkan AKG (Angka Kecukupan Gizi) kebutuhan energi manusia juga akan berkurang pada usia 30 tahun yang diakibatkan dengan adanya penurunan metabolisme tubuh. Tak hanya itu, prevalensi *MetS* juga dinyatakan berjalan lurus dengan seiringnya penambahan usia (Shidiq, 2022).

- Pendidikan: Minimal SMA/ sederajat

Berdasarkan penelitian, penulis menargetkan segmentasi pendidikan minimal SMA atau sederajat dikarenakan adanya kebutuhan akan pengetahuan yang lebih luas dalam menyerap informasi serta kolerasinya antara kesehatan dan pola makan. Selain itu, dibutuhkan juga kemampuan *target audience* untuk menggunakan berbagai media seperti media sosial, majalah, *banner* dan lain-lain.

- Status Ekonomi: A2 dan B

Berdasarkan data yang penulis dapatkan, penulis menentukan dua status ekonomi berdasarkan pendapatannya per bulan, yaitu SES A2 (rentang pendapatan Rp 4.250.000 sampai dengan Rp 7.000.000), dan SES B (rentang pendapatan sebesar Rp 2.800.000- sampai dengan Rp 4.250.000) (Kusumawardhani, 2018). Sedangkan dalam pengeluarannya, SES A2 berpengeluaran sebesar Rp 1.500.000-2.000.000 dan B berpengeluaran sebesar Rp 1.800.000-Rp 3.000.000 (Mulyadi, 2019). Orang-orang dengan kelompok tersebut masih memiliki kebutuhan untuk bekerja lebih keras terutama bagi yang telah berkeluarga sehingga mereka belum terlalu mementingkan pola hidup yang sehat dan teratur. Namun orang-orang dari kelompok ini masih menempatkan

prioritasnya pada kualitas dibandingkan dengan kuantitas. Hal ini sejalan dengan prinsip pola hidup mediterania yang berfokus pada kualitas hidup yang seimbang (Riani, 2023).

2) Geografis

Kota: DKI Jakarta & Tangerang Selatan

Berdasarkan data yang didapatkan, ditemukan bahwa di Indonesia dengan menggunakan kriteria orang Asia di dalam ketentuan NCEP ATP III (*National Cholesterol Educational Program Adult Treatment Program III*), terdapat prevalensi *Metabolic Syndrome* yang cukup tinggi khususnya sebesar 28,4% di Jakarta yang terdiri dari 25,4% pada pria dan 30,4% pada wanita (Rahma Listyandini, 2020). Persentase ini mencakup di dalamnya prevalensi pada pria dengan penyebab utama adalah hipertensi dan pada wanita adalah obesitas sentral (Nurzakiah, 2021). Prevalensi ini cenderung meningkat dari tahun ke tahun.

Sementara itu, Kota Tangerang Selatan menempati posisi kedua dengan tingkat prevalensi *Metabolic Syndrome* yang cukup tinggi seiring dengan tingginya obesitas umum 21,8% di atas rata-rata seharusnya 20%, obesitas sentral 22,4% di atas rata-rata seharusnya 18,4%, perilaku kurang buah dan sayur sebesar 97,3%, dan perilaku kurang aktivitas fisik sebesar 52,8% (Fahad, 2018, p. 3).

3) Psikografis

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

- a. Gaya hidup: Tipe kelompok *experiencers*, yaitu kelompok masyarakat yang memiliki sumber daya tinggi dan memiliki motivasi untuk mengeskpresikan diri (Nasrudin, 2022). Biasanya orang-orang ini berada di kisaran usia 25 tahun, tetapi belum memperhatikan pola makannya dan masih sering mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat, protein, lemak ataupun gula dan kurang memperhatikan keseimbangan yang

ada seperti pentingnya aktivitas fisik, cara memasak dan sosialisasi yang baik.

- b. Kecenderungan: Mengedepankan kehidupan dan pola hidup yang lebih baik untuk menekan risiko penyakit degeneratif di usia dini serta memiliki ketertarikan untuk mempelajari informasi lebih lanjut mengenai pola hidup seimbang.
- c. Kepribadian: Memiliki pola pikir yang terbuka atau *open minded* untuk memulai pola hidup yang sehat serta peduli terhadap dampaknya bagi tubuh di masa yang akan datang.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dari disusunnya tugas akhir ini adalah untuk merancang kampanye pola hidup mediterania untuk mencegah *metabolic syndrome* bagi dewasa muda usia 25-39 tahun di Jakarta dan Tangerang Selatan.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat tugas akhir ini ditujukan kepada tiga kelompok, antara lain:

1) Penulis

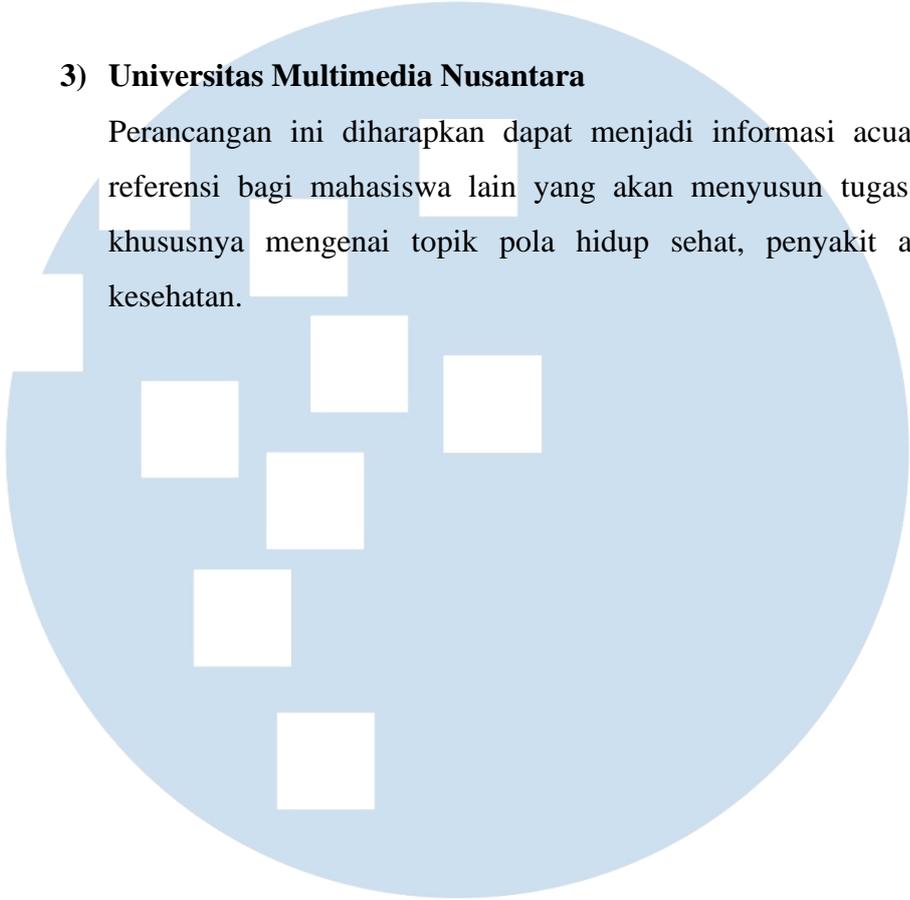
Penulis dapat mengimplementasikan pengetahuan serta ilmu yang telah didapatkan selama tujuh semester di program studi Desain Komunikasi Visual baik secara teori ataupun praktek. Hal ini juga terkait khususnya agar penulis dapat lebih memahami metode-metode yang efektif mengenai perancangan kampanye, sehingga penulis dapat menyusun tugas akhir dengan judul “Perancangan Kampanye Sosial Pola Hidup Mediterania untuk Mencegah *Metabolic Syndrome*.”

2) Orang Lain

Perancangan tugas akhir ini diharapkan dapat menambah wawasan dan mengedepankan pola hidup mediterania yang sangat berguna untuk menekan dan mencegah angka peningkatan risiko terjadinya *Metabolic Syndrome* pada masyarakat, khususnya masyarakat berusia 25-39 tahun di DKI Jakarta dan Tangerang Selatan.

3) Universitas Multimedia Nusantara

Perancangan ini diharapkan dapat menjadi informasi acuan atau referensi bagi mahasiswa lain yang akan menyusun tugas akhir, khususnya mengenai topik pola hidup sehat, penyakit ataupun kesehatan.



UMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA