

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam menjalani kehidupan sehari-hari, kita tidak bisa memungkiri bahwa setiap tenaga kerja di usia produktif, membutuhkan kesehatan yang prima untuk menjaga produktivitasnya di dunia kerja. Hal ini tentunya juga harus didukung dengan gaya hidup yang mencakup pola makan sehat, yaitu cara pemenuhan kebutuhan nutrisi seseorang dalam wujud pemilihan jenis, jumlah, dan jadwal mengonsumsi makanan, sebagaimana yang dijelaskan oleh seorang ahli diet dan gizi bernama Sunita Almatsier (2009) pada bukunya yang berjudul “Prinsip Dasar Ilmu Gizi”. Fakta lain juga dibuktikan oleh para ahli dari Health Enhancement Research Organization (HERO), Brigham Young University, dan Center for Health Research di Healthways yang mencatat bahwa terdapat peningkatan performa kerja sebesar 25% lebih baik pada karyawan yang mengonsumsi makanan sehat. Sebaliknya, sebuah studi yang dipublikasikan pada jurnal Population Health Management terhadap 19.803 karyawan di 3 perusahaan besar Inggris mencatat peningkatan risiko kehilangan produktivitas (*loss productivity*) sebesar 66% pada karyawan yang memiliki pola makan tidak sehat.

Namun, pola makan sehat sering kali diabaikan oleh para tenaga kerja seperti yang dinyatakan oleh dr. Monique Carolina Widjaja, MGizi, SpGK (2022). Padahal, pola makan tidak sehat, seperti tinggi kalori, rendah serat, tinggi garam, tinggi gula, dan tinggi lemak dapat meningkatkan risiko terkena Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti diabetes melitus, tekanan darah tinggi, obesitas, dan lainnya. PTM tersebut kemudian juga dapat menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan lainnya yang pada akhirnya mengganggu produktivitas para pekerja.

Fenomena ini pun sudah terbukti dengan data yang diperoleh dari Riskesdas 2018. Pada penduduk berusia produktif 18 tahun ke atas, prevalensi hipertensi meningkat dari 25,8% menjadi 34,1%. Selain itu, prevalensi obesitas juga meningkat dari 14,8 % menjadi 21,8%. World Health Assembly mencatat bahwa

73% kematian di Indonesia disebabkan oleh PTM, yaitu sebanyak kurang lebih 1.400.000 kematian setiap tahunnya. Oleh karena itu, dr. drg. Paulus Januar S., MS menyatakan bahwa PTM merupakan salah satu tantangan terbesar di bidang kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan menjelaskan bahwa PTM yang dulunya biasa dialami kelompok lanjut usia, saat ini sudah mengancam usia produktif.

Dr. Cut Putri Arianie, MHKes sebagai Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2PTM) menyatakan bahwa ancaman ini dapat berdampak signifikan pada Sumber Daya Manusia (SDM) dan perekonomian Indonesia karena di tahun 2030-2040. Apabila hal ini tidak segera kita atasi bersama, impian Indonesia menuju Indonesia maju pada 2045 mendatang untuk menghasilkan generasi penerus bangsa yang sehat akan sulit tercapai.

Vice President General Secretary Danone Indonesia bernama Vera Galuh Sugijanto mengatakan bahwa semua pihak harus berfokus pada tindakan preventif promotif agar Indonesia memiliki masa depan cerah, ditandai dengan meningkatnya kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, penulis sebagai mahasiswa Desain Komunikasi Visual pun berkeinginan untuk turut berkontribusi melalui perancangan kampanye pola makan sehat untuk pekerja berusia produktif 22-28 tahun. Solusi tersebut didasari pada pemaparan Robin Landa pada bukunya yang berjudul “*Advertising by Design: Generating and Designing Creative Ideas Across Media*” tahun 2010, yaitu kampanye bertujuan untuk mengingatkan, mempromosikan, serta mempersuasi atau mengajak orang untuk bertindak. Dengan semakin gencarnya implementasi pola makan sehat ini, terutama bagi generasi penerus bangsa di kelompok usia produktif, kita dapat turut berupaya mewujudkan Indonesia maju.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka penulis merumuskannya permasalahannya ke dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut:

Bagaimana perancangan kampanye pola makan sehat untuk pekerja berusia produktif 22-28 tahun yang efektif agar terwujudnya generasi yang sehat?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan dalam latar belakang dan rumusan masalah, maka batasan masalah dalam perancangan kampanye pola makan sehat untuk pekerja berusia produktif 22-28 tahun adalah sebagai berikut:

1. Demografis

- a. Usia : 22-28 tahun
- b. Status Ekonomi Sosial : Menengah ke bawah (B dan C1)
- c. Jenis Kelamin : Laki-laki dan perempuan

2. Geografis

- a. Negara : Indonesia
- b. Provinsi : DKI Jakarta dan Banten
- c. Kabupaten atau Kota : Jabodetabek

3. Psikografis

- a. Cenderung memilih hal-hal yang instan dan praktis untuk memudahkan keseharian yang penuh kesibukan
- b. Memiliki keinginan dalam diri yang terpendam untuk menerapkan pola makan sehat, namun merasa kurangnya waktu atau akses untuk hal tersebut sewaktu bekerja
- c. Memiliki tekanan di dunia kerja sehingga kurang memprioritaskan kesehatan diri

4. Perilaku

- a. Sering mengonsumsi makanan di jadwal yang tidak teratur
- b. Sulit mengatur waktu antara pekerjaan dan hal lainnya sehingga merasa tidak ada banyak waktu untuk mempersiapkan atau mencari makanan sehat untuk dikonsumsi
- c. Sering makan dengan jumlah yang tidak seimbang (terlalu sedikit ataupun terlalu banyak)

- d. Sering mengonsumsi makanan dengan jenis atau bahan yang kurang baik seperti makanan cepat saji, instan, atau yang sudah melewati banyak proses olahan secara kimiawi
- e. Mudah lelah saat bekerja
- f. Mengalami *presenteeism*, yaitu menurunnya produktivitas di tempat kerja karena kondisi kesehatan yang kurang prima
- g. Kurang aktivitas fisik karena sibuk bekerja
- h. Aktif menggunakan internet dalam bekerja atau menjalin koneksi

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dari Tugas Akhir ini adalah menghasilkan perancangan kampanye interaktif pola makan sehat untuk pekerja berusia produktif 22-28 tahun agar terwujudnya generasi yang sehat.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Tugas Akhir berupa perancangan ini dibuat dengan harapan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Penulis

Pembuatan Tugas Akhir berupa perancangan kampanye interaktif ini menjadi kesempatan bagi penulis untuk mengimplementasikan berbagai ilmu maupun keterampilan yang telah penulis dapatkan, terutama selama menjalani proses perkuliahan. Karya dari perancangan ini juga dapat menjadi portofolio proyek penulis untuk menambah pengalaman hingga kompetensi penulis sebagai bekal bagi karier penulis ke depannya. Selain itu, Tugas Akhir ini pun menjadi pemenuhan syarat kelulusan penulis untuk memperoleh gelar Sarjana Desain (S.Ds.) di Universitas Multimedia Nusantara.

2. Bagi Masyarakat

Tugas Akhir ini dapat menumbuhkan kesadaran hingga motivasi bagi masyarakat, terutama pekerja berusia produktif 22-28 tahun yang

menjadi target sasaran perancangan ini untuk mengimplementasikan pola makan sehat secara disiplin. Efektivitas kampanye ini dapat perlahan menumbuhkan tren pola makan bergizi dan seimbang hingga membentuk generasi yang sehat pula. Kesehatan yang prima pun dapat mendukung performa dan produktivitas Sumber Daya Manusia (SDM), bahkan berdampak bagi perekonomian Indonesia.

3. Bagi Universitas

Penulisan dan perancangan Tugas Akhir dapat menjadi referensi di lingkup Universitas Multimedia Nusantara, baik itu untuk studi, penelitian, ataupun perancangan selanjutnya.

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA