

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization (WHO)*, *Healthy lifestyle*, atau yang biasanya disebut sebagai gaya hidup sehat, bergantung pada cara seseorang menjalani kehidupan yang dapat mengurangi risiko terkena penyakit serius atau kemungkinan kematian. Gaya hidup sehat tidak hanya mencakup pola makan yang kaya akan nutrisi dan rutinitas olahraga, tetapi juga mencakup semua aspek kehidupan yang berhubungan dengan kesehatan fisik, kesejahteraan mental, dan juga interaksi sosial.

Pentingnya *healthy lifestyle* semakin mendapat sorotan di era *modern* ini, di mana semakin banyak orang yang menyadari pentingnya menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan kesehatan mental. Gaya hidup sehat melibatkan serangkaian keputusan dan kebiasaan positif yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Ini bukan hanya tren sementara, melainkan konsep yang melibatkan perubahan positif dalam berbagai aspek kehidupan.

Menjalankan *healthy lifestyle* dapat memberikan manfaat signifikan bagi tubuh dan pikiran dalam jangka panjang. Contohnya, pola makan yang seimbang bisa membantu menurunkan risiko penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, dan hipertensi. Selain itu, olahraga rutin dapat meningkatkan pelepasan endorfin, hormon kebahagiaan dalam tubuh, yang dapat memperbaiki suasana hati serta mengurangi stres. Gaya hidup sehat juga berpengaruh positif terhadap kualitas tidur, memungkinkan tubuh untuk pulih dengan lebih baik setelah aktivitas harian.

Sebagian besar masyarakat Indonesia masih mengonsumsi makanan dan minuman yang kurang sehat bagi tubuh. Pola hidup sehat di kalangan masyarakat masih sangat lemah, bahkan mencapai tingkat yang memprihatinkan, meskipun akhir-akhir ini ada tren positif. Hal ini disebabkan oleh higienitas dalam

pengolahan produk hasil perkebunan yang sering kali jauh dari standar mutu pangan yang layak dan dapat diandalkan, sehingga kualitas produk makanan dan minuman kesehatan masih diragukan manfaatnya. Akibatnya, masyarakat yang ingin beralih dari pola hidup yang tidak sehat mengalami kendala tersendiri, dan kondisi ini menciptakan potensi bisnis yang sangat menjanjikan.

Permasalahan mengenai diabetes dan obesitas masih terhitung tinggi di Indonesia sehingga menekan banyak orang untuk melakukan diet dengan tujuan untuk mengurangi kelebihan berat badan. Selain itu, ada juga orang yang ingin mengontrol berat badan mereka untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan. Serta, banyak orang melakukan diet ekstrem yang tidak sehat.

Terdapat fakta bahwa 425 juta pasien diabetes per tahun 2017 di dunia. Angka ini diperkirakan akan meningkat sebesar 45% atau setara dengan 629 juta pasien per tahun 2045. Komplikasi pada jantung dan ginjal menjadi penyebab utama kematian pasien diabetes di dunia. 75% pasien diabetes pada tahun 2017 berusia 20-64 tahun. Indonesia menempati urutan ke-6 dari sepuluh negara dengan jumlah pasien diabetes tertinggi, yakni 10,3 juta pasien per tahun 2017 dan diperkirakan akan meningkat menjadi 16,7 juta pasien per tahun 2045. Data *International Diabetes Federation* (IDF) pada 2021 menunjukkan, sebanyak 10,6 persen atau 1 dari 10 orang Indonesia terkena penyakit diabetes. Data tersebut menggambarkan, prevalensi atau jumlah penderita diabetes di Indonesia telah mencapai 19.465.100 orang. Kondisi ini perlu diwaspadai. Pasalnya, jumlah pengidap diabetes di Indonesia trennya terus mengalami peningkatan signifikan. Indonesia berada di posisi kelima dengan jumlah pengidap diabetes sebanyak 19,47 juta. Dengan jumlah penduduk sebesar 179,72 juta, ini berarti prevalensi diabetes di Indonesia sebesar 10,6%.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) Indonesia 2018 didapatkan bahwa tingkat konsumsi makanan manis (87,9%) dan minuman manis (91,49%) di Indonesia sangat tinggi. Padahal telah terdapat anjuran mengenai konsumsi gula per hari agar tidak berlebihan. Menurut Permenkes Nomor 30

Tahun 2013, anjuran konsumsi gula per orang per hari adalah 10% dari total energi (200 kkal). Konsumsi tersebut setara dengan gula 4 sendok makan per orang per hari atau 50 gram per orang per hari. Konsumsi harian makanan dan minuman manis serta konsumsi gula harian yang berlebih dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan termasuk meningkatkan risiko penyakit diabetes melitus.



Gambar 1.1 10 Penyebab Teratas Kematian di Indonesia

Sumber: IHME *Global Burden of Disease*, 2019

Diabetes melitus adalah salah satu penyakit kronis penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Menurut data dari *Institute for Health Metrics and Evaluation* bahwa diabetes merupakan penyakit penyebab kematian tertinggi ke 3 di Indonesia tahun 2019 yaitu sekitar 57,42 kematian per 100.000 penduduk. Data *International Diabetes Federation* (IDF) mendapati bahwa jumlah penderita diabetes pada 2021 di Indonesia meningkat pesat dalam sepuluh tahun terakhir. Jumlah tersebut diperkirakan dapat mencapai 28,57 juta pada 2045 atau lebih besar 47% dibandingkan dengan jumlah 19,47 juta pada 2021. Gula bukanlah hal yang harus dihindari tetapi konsumsinya yang perlu dibatasi agar tidak berlebihan. Salah satu solusinya adalah dengan memilih makanan yang sehat dan rendah gula.

Obesitas adalah kondisi medis di mana berat badan seseorang melebihi normal akibat penumpukan lemak yang berlebihan. Ini terjadi ketika asupan kalori melebihi kalori yang dibakar oleh tubuh. Jika kondisi ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama, berat badan cenderung akan terus bertambah. Obesitas dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit serius, seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes, dan lainnya. Oleh karena itu, obesitas perlu ditangani secepat mungkin.

Berdasarkan data SSGI 2022, Obesitas pada anak usia 5-12 yaitu 10,8% gemuk dan 9,2% obesitas, artinya 1 dari 5 anak usia 5-12 tahun gemuk atau obesitas karena kurang aktivitas fisik: 64,4%. Terdapat 16 % anak usia 13-15 tahun gemuk dan obesitas sementara pada usia 16-18 tahun: 13,5% karena kurang aktivitas fisik 49,6%. Berbagai penyebab obesitas disebabkan karena pola makan anak seperti kecukupan protein kurang, banyak konsumsi makanan manis, makanan instan, makanan siap saji khususnya peningkatan di perkotaan. Bahaya dari obesitas adalah kerentanan terhadap penyakit jantung, stroke, diabetes dan penyakit tidak menular lainnya.



Gambar 1.2 Angka *Stunting* SSGI dari tahun ke tahun

Sumber: *Garton News*, 2023

Maka dari itu, penulis menciptakan bisnis minuman yang diberi nama Lemonivita. Hadirnya Lemonivita dapat menyelesaikan masalah-masalah diatas. Lemonivita merupakan Startup di bidang *Food and Beverages* (FnB) berbahan dasar dari lemon, dimana lemon merupakan salah satu minuman yang rendah kalori dan memberikan rasa kenyang lebih lama dibandingkan dengan minuman lain. Hal lainnya adalah minuman dari perasan lemon juga dapat membantu orang-orang yang ingin diet karena air lemon dapat memberikan rasa kenyang lebih lama sehingga dapat membatasi makanan yang akan dikonsumsi. Minuman lemon memiliki manfaat kaya akan sumber nutrisi seperti vitamin, mineral dan antioksidan yang tinggi. Minuman lemon juga memiliki proses pembuatan yang mudah. Hal ini dapat menjadi alternatif atau solusi mengkonsumsi buah atau rempah menjadi minuman yang efisien mudah dan ekonomis. Khasiat buah atau rempah dapat didapatkan tanpa harus mengkonsumsi secara langsung. Minuman lemon dapat memenuhi kebutuhan air dan terhindar dari dehidrasi serta dapat memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh, sebagai detox dan obat alami.

Selain itu, Lemonivita juga menggunakan perasa manis dengan menggunakan daun stevia yang merupakan perasa alami yang baik digunakan dan dikonsumsi oleh penderita diabetes. Selain tidak mengandung karbohidrat dan kalori, stevia juga dipercaya dapat memperbaiki kinerja tubuh dalam mengolah glukosa (gula darah) dengan cara meningkatkan produksi insulin. Penelitian menunjukkan bahwa mengkonsumsi stevia diduga aman dan efektif untuk membantu menjaga kadar gula darah pada penderita diabetes. Untuk itu, dianjurkan untuk memilih stevia murni tanpa campuran jenis pemanis lain dan tidak dikonsumsi secara berlebihan.

Penggunaan gula stevia dalam minuman memiliki beberapa manfaat yang signifikan. Salah satu keunggulannya adalah rendah kalori atau bahkan tanpa kalori, yang sangat cocok bagi mereka yang ingin menjaga berat badan atau mengontrol kadar gula darah. Dengan indeks glikemik yang rendah, stevia tidak menyebabkan lonjakan gula darah, menjadikannya pilihan yang aman untuk orang dengan diabetes atau mereka yang ingin menjaga kadar gula darah mereka stabil.

Selain itu, stevia juga memberikan rasa manis tanpa memberikan efek buruk pada kesehatan gigi, mengurangi risiko pembusukan dan kerusakan gigi. Keaslian stevia yang diekstraksi dari tanaman membuatnya menjadi alternatif yang lebih alami daripada pemanis buatan kimia. Penggunaan stevia juga telah dikaitkan dengan penurunan risiko penyakit kronis seperti obesitas, penyakit jantung, dan diabetes tipe 2.

Berikut merupakan tujuan dari bisnis Lemonivita:

1. Menghadirkan minuman berbahan dasar buah-buahan.
2. Menggunakan gula stevia yang rendah kalori sebagai pengganti gula pasir.
3. Menghadirkan minuman sehat namun rasanya nikmat dan juga mudah dijangkau.

## **1.2. Maksud dan Tujuan Kerja Magang**

Bekerja di Perusahaan Lemonivita menjadi sebuah kesempatan dan pengalaman yang baik untuk saya dalam menata karir kedepan, dimana masuk menjadi bagian dari Lemonivita, penulis memiliki maksud dan tujuan sebagai Berikut:

1. Mempersiapkan diri untuk memasuki dunia industri kerja yang sebenarnya, sehingga ketika memasuki dunia kerja saya memiliki pengetahuan dasar untuk menunjang karir saya kedepannya.
2. Bekerja di Lemonivita juga membantu saya mempraktekkan teori- teori yang saya dapatkan pada pembelajaran di Universitas Multimedia Nusantara.
3. Mampu memikirkan strategi Operasional untuk mencapai tujuan dan target penjualan bisnis Lemonivita
4. Mampu mengelola persediaan bahan baku, termasuk pengadaan, penyimpanan, dan pengeluaran untuk memastikan ketersediaan yang cukup dan menghindari kelebihan persediaan.

5. Mampu merencanakan dan mengawasi proses produksi untuk memastikan produk atau layanan diproduksi secara efisien, sesuai dengan standar kualitas, dan tepat waktu.
6. Mampu mengelola arus kas perusahaan, termasuk pemantauan pengeluaran, penagihan, pengelolaan piutang dan utang, serta penyusunan laporan keuangan.
7. Bisa melakukan adaptasi dalam budaya kerja dalam industri yang sesungguhnya
8. Untuk memenuhi syarat kelulusan dengan mengambil mata kuliah *internship track 1*

### **1.3. Waktu dan Prosedur Pelaksanaan Kerja Magang**

#### **1.3.1 Waktu Pelaksanaan Kerja Magang**

Pelaksanaan program kerja magang yang telah penulis laksanakan sesuai dengan ketentuan dari program MBKM selama kurang lebih 4 bulan atau 640 jam kerja. Berikut merupakan sata praktik kerja magang yang penulis jalankan:

Nama Perusahaan : Skystar Ventures

Bidang Usaha : *Incubator Business*

Waktu Pelaksanaan : 29 Januari 2024 – 31 Mei 2024

Hari Kerja : Senin – Sabtu

Posisi Magang : *Operation* dalam Startup Lemonivita

Alamat Perusahaan : Universitas Multimedia Nusantara, New Media Tower  
Media Tower, Jl. Scientia Boulevard, Summarecon  
Gading Serpong, Tangerang, Banten, Indonesia 15811

### 1.3.2 Prosedur Pelaksanaan Kerja Magang

Penulis menjalankan tahap prosedur pelaksanaan praktik kerja magang sesuai dengan ketentuan yang tertera Program Studi Manajemen Universitas Multimedia Nusantara sebagai berikut:

1. Mendaftarkan *Startup* Lemonivita ke dalam bagian dari Program Skystar Ventures *Incubation Business*.
2. Mengumpulkan proposal bisnis yang telah dibentuk ke Skystar Ventures untuk ditelaah dan diseleksi oleh tim Skystar Ventures. Lemonivita menunggu untuk hasil pengumuman lolos seleksi dari Skystar Ventures.
3. Setelah menunggu hasil pengumuman seleksi, kelompok Lemonivita berhasil lolos dan diterima pada tahap seleksi pertama oleh Skystar Venture.
4. Melakukan KRS untuk mengambil mata kuliah internship pada tanggal 17 Januari 2024 hingga 18 Januari 2024.
5. Pada tanggal 1 Februari 2024, penulis dan kelompok mengikuti acara *Kick Off* yang dilaksanakan untuk menjelaskan mengenai detail dan teknis pelaksanaan Program MBKM KWH 2024.
6. Melakukan pertemuan pertama dengan seluruh kelompok yang lolos seleksi. Kegiatan ini untuk mengenal kelompok-kelompok yang hadir dan mengenal kakak-kakak dari Skystar.
7. Melakukan pembagian mentor terhadap masing-masing kelompok yang lolos di Skystar Ventures untuk membantu mengembangkan bisnis dan memberikan masukan.
8. Penulis mulai mengelola kembali bisnis Lemonivita untuk dikembangkan dan merencanakan peningkatan kualitas produk.



9. Penulis melaksanakan penjualan dalam bentuk *Pre-Order* untuk memperluas *Brand* Lemonivita pada Bulan Februari. Hal ini bertujuan untuk menambah pemasukan dan mengetahui kekurangan yang terdapat pada bisnis ini.
10. Pada *website* Merdeka UMN, kami melakukan pencatatan kegiatan yang dilakukan di Lemonivita di *Daily Task*.
11. Melakukan penyusunan dan pengerjaan Laporan Kerja Magang dengan Ibu Nurina Putri Handayani, S.E., M.M. selaku dosen pembimbing magang.
12. Melakukan bimbingan dengan *Supervisor* dan *Dedicated Mentor* dari Skystar Ventures, yaitu Pak Hoky Nanda dan Pak Andrew Henderson.
13. Melakukan pengumpulan laporan kerja magang sesuai dengan ketentuan yang ada dari Program Studi Manajemen UMN.
14. Mengikuti sidang laporan magang yang penulis laksanakan di Lemonivita sesuai dengan ketentuan yang ada dari Program Studi Manajemen UMN.