

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan adalah sesuatu yang mahal dan sangat berharga bagi setiap orang. Untuk menjaga kesehatan diperlukan makanan yang bergizi, olahraga, banyak minum air putih, tidur yang cukup, dan pengelolaan stress. Zat gizi yang ada dalam tubuh terbagi menjadi makronutrien dan mikronutrien. Salah satu jenis mikronutrien yang penting bagi tubuh adalah vitamin. Vitamin adalah zat organik kompleks yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah sedikit. Vitamin terbagi menjadi dua yaitu vitamin larut dalam lemak dan vitamin larut dalam air. Fungsi vitamin adalah menjaga sistem kekebalan tubuh dari berbagai penyakit, mengurangi perasaan negatif, dan menjaga fungsi jaringan lainnya (Elsa Yuniarti & Sari Ramadhani, 2023).

Sejak pandemi Covid-19 yang terjadi pada tahun 2020 membuat minat masyarakat dalam mengonsumsi vitamin menjadi tinggi. Berdasarkan *survey* yang dilakukan oleh Neurosensum (2021), ada 73% masyarakat Indonesia yang mengonsumsi lebih banyak suplemen vitamin selama pandemi, dan 94% di antaranya mengonsumsi vitamin C. Dosis vitamin C setiap orang berbeda-beda tergantung dengan jenis kelamin, usia, dan kondisi kesehatannya. Pada anak-anak dosis vitamin C menurut AKG (Angka Kecukupan Gizi) berkisar di antara 40 – 50 mg sedangkan untuk orang dewasa 75 – 90 mg (Halodoc, 2024). Vitamin C dalam tubuh bisa membantu dalam biosintesis kolagen, penyerapan zat besi, antioksidan dalam tubuh, dan berbagai manfaat lainnya.

Ari Fahrial Syam (2021) mengatakan bahwa dosis suplemen vitamin bergantung pada angka kecukupan gizi (AKG) harian masing-masing vitamin sesuai jenisnya. Kondisi kekurangan kandungan vitamin dalam tubuh biasa dikenal dengan defisiensi yang bisa menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan. Restu Krisnanda (2020) efek yang bisa terjadi akibat defisiensi vitamin C dalam tubuh

adalah kulit kering, anemia, radang gusi, memperlambat penyembuhan luka, dan sebagainya. Demikian pula dengan kondisi kelebihan kandungan vitamin dalam tubuh yang bisa menimbulkan efek samping bagi kesehatan. Kelebihan atau overdosis vitamin C dalam tubuh bisa mengakibatkan diare, mual, dan dalam jangka panjang bisa memicu pembentukan batu pada ginjal (Julienne Murererehe, et. al., 2020). Halodoc (2021), mengatakan bahwa “3,2% kasus gagal ginjal permanen yang dialami orang dewasa disebabkan oleh batu ginjal”. Data Riskesdas (2018), menunjukkan prevalensi sebesar 0,38% atau 713.783 orang berusia diatas 15 tahun yang mengalami penyakit gagal ginjal kronis di Indonesia (Wanda Septi Oktavia, 2022).

Vitamin ini merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang bisa didapat melalui makanan maupun suplemen. Jika dilihat, ada banyak website-website dan konten media sosial yang menjabarkan pemahaman terkait vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh, dosisnya tergantung usia, dampak konsumsi dan mafaatnya untuk tubuh. Riset yang dilakukan oleh Central Connecticut State Univesity pada tahun 2016 menyatakan bahwa Indonesia menduduki peringkat ke 60 dari 61 negara soal minat membaca. Hal tersebut didukung oleh data UNESCO yang mengatakan bahwa hanya 1 dari 1.000 orang Indonesia yang gemar membaca. Informasi tersebut tidak akan dicari dan dibaca secara terperinci jika orang tersebut kurang peduli akan kebutuhan vitamin harian. Sejauh riset yang dilakukan penulis, belum ada kampanye yang memaparkan terkait dampak dari overdosis vitamin C itu sendiri. Dengan demikian, dibutuhkan media persuasi yang bisa meningkatkan *awareness* mereka terkait vitamin C beserta semua dampak dan manfaatnya.

Dengan adanya uraian fenomena tersebut, maka penulis melakukan perancangan kampanye sosial terkait kesadaran konsumsi vitamin C harian bagi orang tua muda. Perancangan ini bertujuan untuk memberikan informasi yang lengkap terkait vitamin dan mudah dipahami. Perancangan ini diharapkan juga bisa membuat masyarakat menyadari tentang pentingnya memahami kebutuhan sehari-hari dalam mengkonsumsi suplemen tambahan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, dapat disimpulkan bahwa konsumsi vitamin C meningkat semenjak pandemi Covid-19 tanpa pemahaman yang jelas terkait dosis yang dibutuhkan. Dalam usaha mengatasi masalah tersebut, dapat dirumuskan pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana perancangan kampanye sosial terkait kesadaran konsumsi vitamin C harian untuk orang tua muda?

1.3 Batasan Masalah

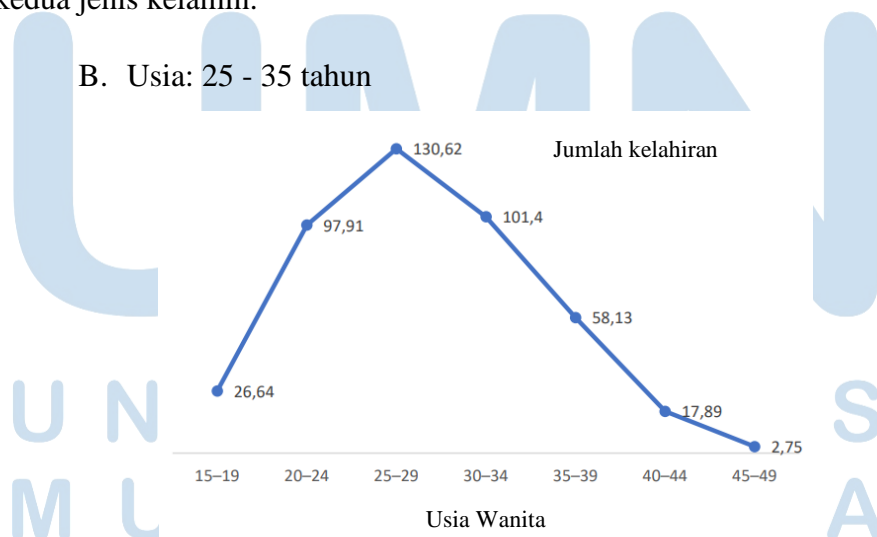
Media persuasi yang dirancang oleh penulis adalah kampanye sosial terkait kesadaran konsumsi vitamin C harian untuk orang tua muda dengan batasan sebagai berikut:

1.3.1. Demografis

A. Jenis kelamin: Laki-laki dan Perempuan

Menurut data Alodokter, pada laki-laki dan perempuan terdapat perbedaan dosis vitamin C sekitar 10-15 mg. Akan tetapi, karena perbedaan kebutuhan vitamin tersebut tidak signifikan maka diputuskan untuk diambil kedua jenis kelamin.

B. Usia: 25 - 35 tahun



Gambar 1.1 Angka Kelahiran menurut Kelompok Umur (ASFR) Indonesia Hasil Long Form SP2020

Sumber: Hasil Long Form Sensus Penduduk 2020

Usia yang dipilih adalah orang tua muda yang memiliki anak di sekitar usia balita. Menurut data Badan Pusat Statistik (2020), angka kelahiran tertinggi terjadi pada kelompok usia 25 - 34 tahun. Usia orang tua muda dipilih karena dalam sebuah keluarga orang tua lah yang mengatur apa yang dikonsumsi oleh anaknya ketika anak itu lahir.

- C. Pendidikan: SMA/SMK, dan S1/Sederajat
- D. Status: Sudah menikah dan punya anak
- E. Agama: Universal
- F. SES: A2 – B

SES A2-B dipilih dilihat dari kemampuan dalam membeli suplemen vitamin. SES C tidak dipilih karena fokus hanya kepada pemenuhan kebutuhan makan harian. SES A1 tidak dipilih karena akses ke dokter yang lebih mudah untuk bisa melakukan konsultasi terkait kebutuhan vitamin. Berdasarkan hasil dari kuesioner yang disebar, didapatkan hasil bahwa 6 orang responden dengan pengeluaran lebih dari 7.500.000 memiliki akses ke dokter pribadi/dokter keluarga

- G. Bahasa: Indonesia

1.3.2. Geografis

- A. Daerah: DKI Jakarta

Daerah DKI Jakarta dipilih karena berdasarkan data Badan Pengawas Obat dan Makanan, penjual Vitamin C terbanyak yaitu di daerah Jakarta. Berdasarkan lokasi penjual yang ditemukan di E-commerce, Jakarta memiliki penjual vitamin C terbanyak ketimbang daerah lainnya (Gede Bayu Rastika et al., 2022). Selain itu, sebagai pusat kota dengan banyak perkantoran, maka kebutuhan karyawan swasta terhadap vitamin cenderung lebih rendah karena kondisi lingkungan yang dingin dengan AC di dalam ruangan.

- B. Negara: Indonesia

1.3.3. Psikografis

- Menyukai dan mau menerima informasi kesehatan.
- Peduli pada kesehatan keluarganya.
- Tidak atau kurang memahami kebutuhan vitamin C harian untuk tubuhnya maupun anaknya.
- Rutin mengonsumsi vitamin C sehari-hari dalam bentuk suplemen.
- Kebiasaan mengikuti hal yang terjadi di sekelilingnya.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan tugas akhir adalah membuat perancangan kampanye sosial terkait kesadaran konsumsi vitamin C harian untuk orang tua muda.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Perancangan ini menjadi sarana bagi penulis untuk bisa lebih mengenal kebutuhan vitamin harian juga. Penulis juga berkesempatan belajar lebih dalam terkait perancangan kampanye bersama dengan narasumber ahli di bidangnya.

Bagi siapapun yang melihat perancangan ini, penulis berharap perancangan ini bisa menjadi pengetahuan baru dan pembelajaran. Dengan demikian, diharapkan orang bisa lebih peduli terhadap kesehatan dan tidak sembarangan dalam memilih suplemen untuk tubuhnya sendiri.

Untuk universitas, penulis berharap perancangan ini bisa menjadi inspirasi bagi orang lain dalam pembuatan karya-karya lainnya. Penulis juga berharap desain komunikasi visual di universitas bisa lebih dikenal berkat karya kampanye yang dibuat.

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