

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Karbohidrat adalah salah satu makronutrien yang sangat dekat dengan tradisi kuliner masyarakat Indonesia. Bahkan Indonesia merupakan konsumen beras terbesar ke-4 sedunia pada tahun 2023. Namun, kebiasaan konsumsi karbohidrat secara berlebih akan berdampak negatif terhadap kesehatan bahkan memicu penyakit kronis seperti obesitas, diabetes tipe dua, dan hipertensi. Masyarakat Indonesia masih kurang memiliki kewaspadaan dan wawasan terhadap bahaya-bahaya ini, dan kampanye-kampanye lalu yang telah dilaksanakan bersifat kurang solutif terhadap permasalahan bahaya konsumsi karbohidrat berlebih. Bahkan 2/3 penderita diabetes tidak menyadari mereka sedang mengidap, 8,4% kematian dipicu oleh obesitas dan sebanyak 40,3% kematian dipicu oleh hipertensi.

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh penulis, ditemukan bahwa sebanyak 84,2% responden mengonsumsi karbohidrat dalam jumlah yang berlebih, dengan karbohidrat paling banyak terpilih adalah nasi putih. Hal ini dikarenakan pola makan yang buruk, dimana responden mengutamakan rasa dan kenyang sehingga tidak memperhatikan nutrisi serta jenis pangan yang mereka konsumsi. Melalui survey juga menunjukkan prevalensi penyakit yang lebih tinggi pada kelompok responden yang mengonsumsi karbohidrat dalam jumlah yang lebih tinggi. Walaupun para responden sesekali menerima sosialisasi mengenai konsumsi karbohidrat melalui media-media yang mereka gunakan, tetapi masih banyak yang jarang membatasi konsumsi karbohidrat mereka. Meskipun itu, tidak sedikit responden yang memiliki ketertarikan untuk mengubah pola makan dan hidup menjadi lebih sehat dengan membatasi konsumsi karbohidrat. Menurut hasil wawancara dengan Felix Zuhendri, Ph.D ditemukan bahwa konsumsi karbohidrat berlebih dapat memicu penyakit kronis karena fenomena surplus kalori dan resistensi insulin. Karbohidrat seperti nasi, mie, pasta, dan roti bersifat mengenyangkan, namun hanya sebentar dan biasanya satu hingga dua jam

berikutnya sudah lapar kembali. Maka dari itu Felix, menganjurkan untuk selalu mengutamakan konsumsi protein hewani dan serat untuk memberi rasa kenyang yang lebih lama dan pemenuhan nutrisi serta gizi.

Oleh karena permasalahan dan urgensi tersebut, penulis merancang kampanye sosial mengenai bahaya konsumsi karbohidrat berlebih. Penulis merancang menggunakan *The Five Phase of The Design Process* oleh Robin Landa. Perancangan tersebut dibagi menjadi tahap *research, analysis, concepts, design,* dan *implementation*. Selanjutnya untuk merancang media dan tahapan kampanye penulis menggunakan metode AISAS yaitu *attention, interest, search, action,* dan *share*. Pada tahap *attention* penulis memanfaatkan media berexposure tinggi yaitu, *billboard, videotron, go screen, Instagram ads, website ads,* dan poster Transjakarta. Tahap *interest* penulis menggunakan *Instagram feeds* dan *story*. Tahap *search* juga menggunakan *Instagram feeds* dan *story* serta infografis yang akan diletakkan dalam stasiun Transjakarta. Dalam tahap *action* penulis merancang sebuah *event* tantangan maka dari itu memerlukan *Instagram feeds* dan *story* untuk unggahan promosi serta informasi *event, booth pre-event, poster-poster, standing banner, placemaking event, dan backdrop event*. Penulis merancang *filter story* Instagram dan *photobooth* untuk media *share*.

Melalui perancangan kampanye ini penulis berharap agar target audiens dari kampanye sosial ini dapat menjadi lebih sadar, waspada, dan berwawasan mengenai bahaya akibat konsumsi karbohidrat berlebih. Sekiranya pesan-pesan yang dibawakan kampanye dapat memotivasi target audiens untuk hidup lebih sehat dengan memperbaiki pola makan yaitu membatasi konsumsi karbohidrat agar terhindar dari penyakit kronis.

5.2 Saran

Setelah menyelesaikan perancangan kampanye sosial mengenai konsumsi karbohidrat berlebih, terdapat beberapa saran atau masukan yang diterima penulis dari dewan sidang antara lain,

1. Perlu pertimbangan lebih lanjut dalam pemberian nama tantangan “*Carb Challenge*” menjadi “*Less Carb Challenge*” agar tidak salah arti sekaligus menyelaraskan tujuan dari tantangan tersebut. Dalam slogan perlu lebih jelas dalam penyampaian dengan mencantumkan unsur kata “karbohidrat” agar dapat mewakili pesan kampanye dengan baik.
2. Perlu diperhatikan konsistensi metafora antara visualisasi penyakit, terutama pada visualisasi penyakit hipertensi dengan olahan mie. Adanya kepentingan untuk memperhatikan keselarasan aset-aset visual yang digunakan agar dapat selaras dalam menyampaikan pesan dan posisi objek utama agar terlihat *emphasis* serta identifikasi objek pada desain. Aset desain harus diperhatikan penyusunan tata letaknya agar mempermudah alur baca.
3. Sebaiknya dalam informasi dan pesan kampanye memiliki penjelasan terperinci tetapi singkat mengenai timbulnya penyakit akibat konsumsi karbohidrat berlebih.

Penulis juga memiliki beberapa saran teruntuk peneliti yang hendak merancang sebuah kampanye sosial. Pada saat tahap perancangan awal seperti pengerjaan latar belakang, alangkah baiknya sudah memiliki ide mengenai siapa narasumber yang hendak diwawancara saat mengumpulkan data, dan juga menyesuaikan topik dengan target audiens yang hendak dituju, agar penyampaian pesan efektif dan juga mendukung kelancaran pengumpulan data serta informasi. Penulis juga menyarankan bagi para peneliti selanjutnya untuk melakukan suatu bentuk pengujian hasil perancangan terhadap target audiens untuk mengukur keefektifan desain atau pesan dalam kampanye. Manajemen waktu dan prioritas tugas juga penting untuk mengerjakan karya desain sekaligus laporan, agar dapat diselesaikan dengan tepat waktu serta dengan hasil semaksimal mungkin.

Selanjutnya adalah saran kepada Universitas, bagi penulis *timeline* pengerjaan tugas akhir dapat diikuti oleh penulis dengan baik. Namun, berdasarkan perbincangan dengan peserta tugas akhir lainnya, mayoritas merasa *timeline* terlalu cepat, ada baiknya *timeline* diperpanjang terutama pada periode setelah pra-sidang

karena peserta tugas akhir harus mengerjakan karya desain dan juga laporan, terlebih lagi bagi peserta yang mengubah topik tentunya akan memiliki agenda yang lebih sempit. Selain itu, para dosen yang menjadi dosen pembimbing menurut saya lebih baik tidak dipartisipasikan ke dalam proyek penelitian Universitas yang bersifat keluar kota karena dapat memakan waktu satu sampai dua minggu, alhasil mahasiswa-mahasiswi dosen pembimbing tersebut tidak dapat melakukan bimbingan secara efektif.

Semoga perancangan kampanye sosial mengenai konsumsi karbohidrat berlebih dapat menjadi manfaat bagi pembaca, baik untuk menambah wawasan, ataupun dijadikan sebagai referensi dalam suatu proyek penelitian.

A large, light blue circular watermark logo is centered on the page. It features a stylized white graphic of a person's head and shoulders, composed of several rectangular blocks. The logo is semi-transparent, allowing the text behind it to be visible.

UMMN

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