

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bagi anak muda, terutama remaja akhir usia 17-22 tahun yang sedang berambisi dalam mengejar studi dan karir merupakan aspek yang sangat penting dalam hidup mereka. Dengan segala usaha dan kerja keras dalam ambisi mengejar karir membuat anak muda merasa tidak pernah cukup untuk mencapai kesuksesan, hal ini disebut dengan fenomena *Hustle Culture*. Menurut Kementerian Keuangan Republik Indonesia (2022) *Hustle Culture* adalah perilaku bekerja dengan keras tanpa ada waktu kehidupan pribadi. Produktivitas dan pekerjaan membuat anak muda tidak sekalipun memikirkan waktu istirahat, kesehatan tubuh, dan kebahagiaan diri. Hal seperti ini membuat sebagian orang memiliki standar untuk mengukur hal-hal produktivitas. Sehingga, membuat orang tersebut tidak memikirkan asupan gizi pada makanan yang dikonsumsi dan lebih memilih makanan yang praktis seperti *junk food*. Hal ini juga didukung oleh Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan (2023) *Junk food* atau makanan cepat saji merupakan pola makan yang tidak memiliki nilai gizi yang baik sehingga dapat berdampak buruk bagi kesehatan remaja yang sering mengkonsumsinya.

Junk food dapat menyebabkan obesitas, diabetes, dan hipertensi. Salah satu contoh kasusnya, dalam Kompas.com (2023) Terdapat remaja yang mengalami obesitas di Jakarta Timur. Remaja tersebut memiliki berat badan mencapai 230 kilogram. Obesitas terjadi karena pola hidup yang buruk, seperti suka mengonsumsi makanan yang tidak sehat (*Junk food*, berminyak, dan memiliki kadar gula tinggi). Menurut Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Dr. dr. Maxi Rein Rondonuwu, DHSM, MARS mengatakan bahwa obesitas dapat menjadi faktor pemicu penyakit lainnya seperti hipertensi, diabetes, jantung, kanker, penyakit *metabolic* dan *non metabolic*, bahkan dapat menyebabkan

kematian. Dengan demikian, remaja perlu membuat perubahan dalam dirinya untuk mengubah pola hidup yang buruk menjadi lebih baik, dengan tidak mengkonsumsi makanan berminyak dan makanan cepat saji atau remaja tersebut dapat menerapkan pola hidup sehat dengan pola hidup vegetarian. Hal ini dapat meningkatkan kesadaran remaja terkait pentingnya gaya hidup sehat dalam menjalani kehidupan.

Istilah vegetarian pasti sudah tidak asing di masyarakat. Secara garis besar, vegetarian merupakan orang yang tidak mengkonsumsi sumber protein hewani (ayam, bebek, ikan, sapi, babi, dan lainnya) sama sekali, tetapi mengkonsumsi sumber makanan nabati seperti sayur, umbi, kacang, buah, dan bukan hanya mengkonsumsi sayuran saja. Hal ini didukung oleh Dr. Drs. Susianto, MKM (2020) Kata vegetarian bukan berasal dari *vegetables* atau mengkonsumsi sayur-sayuran. Vegetarian berasal dari kata *vegetus* yang artinya hidup, segar, dan semangat. Vegetarian tentunya sangat baik pada anak muda yang sedang aktif-aktifnya merintis karir, sehingga mereka tidak memperhatikan pola asupan yang dikonsumsinya dan memilih makanan cepat saji.

Dalam adanya masalah terkait remaja yang terlalu fokus pada produktivitasnya, sehingga membuat remaja menyukai hal-hal praktis, salah satu contohnya dalam hal membeli makanan seperti makanan cepat saji yang tidak memiliki nilai gizi yang baik. Hal ini tidak baik untuk kesehatan remaja kedepannya dan tentunya remaja tersebut harus memperhatikan asupan yang dikonsumsinya lebih serius, misalnya dengan menjalankan pola hidup vegetarian. Biasanya remaja kesulitan dalam mengubah pola hidup sehingga rentan gagal bila langsung pindah ke dalam pola hidup vegetarian. Maka dari itu, pola hidup *lacto ovo vegetarian* cocok untuk masa peralihan dari pola hidup yang biasanya mengkonsumsi daging ke pola hidup *lacto ovo vegetarian*. Walaupun tidak mengkonsumsi sumber protein hewani tetapi masih mengkonsumsi telur, susu, dan olahannya, sehingga untuk pemula yang ingin mencoba pola hidup ini tidak terlalu syok saat menerapkan karena masih bisa mengkonsumsi telur, susu, olahannya. Dengan demikian, perancangan media informasi berupa buku ilustrasi

edukatif mengenai pola hidup *lacto ovo vegetarian* cocok sebagai panduan untuk remaja yang ingin mencoba pola hidup *lacto ovo vegetarian*. Alasan penulis ingin membuat buku panduan ilustrasi dikarenakan penulis merasa kurangnya media informasi berupa buku panduan yang membahas mengenai topik *lacto ovo vegetarian* ini. Menurut Putra, A. N (2012) dengan bantuan desain ilustrasi pada buku membuat buku lebih indah, memperjelas isi buku, dan memudahkan para pembaca untuk mencerna isi buku.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, permasalahan yang dapat dirumuskan adalah bagaimana perancangan buku ilustrasi edukatif mengenai cara menerapkan gaya hidup *lacto ovo vegetarian* pada remaja akhir usia 17 - 22 tahun?

1.3 Batasan Masalah

Penulis membatasi masalah dalam perancangan media informasi mengenai cara hidup bervegetarian untuk remaja berupa :

- 1) Demografis
 - a) Jenis Kelamin : Laki-laki dan perempuan
 - b) Usia : 17 - 22 tahun
 - c) SES : B - A1
 - d) Pengeluaran : Rp. 3.000.000 - 7.500.000,-
 - e) Agama : Semua agama
 - f) Pekerjaan : Semua jenis pekerjaan
- 2) Geografis :
 - a) Negara : Indonesia
 - b) Wilayah : Jabodetabek
- 3) Psikografis :
 - a) Sikap/*attitude* :
 - i) Menantang diri untuk mengurangi produk olahan hewani atau sumber protein hewani, dengan mencoba pola hidup baru dengan *lacto ovo vegetarian*.

- ii) Remaja tidak memperhatikan kesehatan
- iii) Remaja yang merasa perlu memperbaiki pola hidup
- b) Gaya hidup : pola hidup yang tidak memperhatikan kesehatan

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan tugas akhir ini adalah merancang media informasi berupa buku ilustrasi edukatif mengenai pola hidup *lacto ovo vegetarian* untuk remaja usia 17-22 tahun, sebagai panduan kepada anak remaja yang ingin mengetahui persoalan mengenai vegetarian, *lacto ovo vegetarian*, cara menerapkan pola hidup *lacto ovo vegetarian* untuk remaja yang ingin mencoba pola hidup baru, dan nutrisi yang dibutuhkan oleh remaja akan mencoba pola hidup *lacto ovo vegetarian* agar tidak kekurangan asupan gizi..

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Menjelaskan tujuan yang lebih meluas dari adanya hasil program Tugas Akhir ini. Manfaat bisa berdampak.

1) Bagi Penulis

Dengan melaksanakan tugas akhir ini dapat membantu penulis melatih diri untuk semakin berkembang, menjadi pribadi yang lebih baik dengan mengasah kemampuan sesuai dengan minat dan bakat, menambah *skill* dalam proses perancangan karya dan penulisan laporan tugas akhir, meningkatkan rasa percaya diri, jujur, bertanggung jawab, disiplin, dan meningkatkan kreativitas. Hal ini berfokus pada setiap tahap pengerjaan yang akan dilakukan penulis dalam satu semester.

2) Bagi Orang Lain

Dengan melaksanakan tugas akhir ini dapat membantu memberi edukasi terkait pengertian, cara hidup *lacto ovo vegetarian* yang baik, dan nutrisi yang perlu diperhatikan dalam menerapkan pola hidup ini, untuk diterapkan masyarakat terutama anak remaja yang ingin mencoba pola hidup baru yang lebih sehat dengan nutrisi yang seimbang.

3) Bagi Universitas

Dengan melaksanakan tugas akhir ini dapat meningkatkan kualitas pembelajaran kampus, menciptakan generasi yang berpengetahuan luas dan meningkatkan kemampuan menulis mahasiswa. Juga Universitas dapat menjadi wadah untuk mahasiswa agar dapat mengerjakan tugas akhir secara maksimal, dengan fasilitas yang ada.

