

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Saat ini produktivitas pada gaya hidup masyarakat memicu kebutuhan masyarakat terhadap produk pangan yang praktis. Untuk itu, perubahan tersebut memicu mi instan sebagai opsi hidangan praktis yang mudah dihidangkan oleh kalangan masyarakat, terutama mahasiswa (welkriana et al, 2021). Berdasarkan data yang diperoleh World Instant Noodle Association (2022), Indonesia berada pada peringkat kedua sebagai negara dengan tingkat konsumsi mi instan terbanyak, dengan jumlah sebesar 14,260 miliar porsi per-bungkus pada tahun 2022 lalu. Angka tersebut meningkat 7,46% dari tahun 2021 (Databoks, 2023). Berdasarkan data yang diperoleh Riskesdas (2018), Banten adalah provinsi dengan tingkat konsumsi mi instan tertinggi, yaitu 64,1%, dengan skala 1-6 kali/minggu. Selain itu, Tangerang adalah Kota dengan jumlah proporsi mi instan tertinggi di Banten dengan jumlah konsumsi sebesar 1,141 warga Tangerang mengkonsumsi mi instan (BPS, 2023), Sementara proporsi konsumsi mi instan dalam skala 1-6 kali/minggu didominasi oleh remaja, yaitu 67,6% untuk remaja berusia 15-19 tahun dan 64,8% untuk remaja berusia 20-24 tahun (riskesdas, 2018).

Berdasarkan wawancara dengan Dr. Elia Indriningsih, mi instan ideal untuk dikonsumsi 1-2x dalam satu minggu. Namun disarankan untuk tidak dikonsumsi secara rutin. Hal tersebut dikarenakan satu bungkus mi instan (80g) memiliki kandungan kalori sebesar 380 kkal, yaitu terdiri atas karbohidrat sebesar 60% (52g), lemak sebesar 31% (12g). Sementara kandungan serat (2,0g) dan protein (8,00g) pada mi instan tergolong rendah (Fat Secret, 2023). Selain memiliki tingkat kalori sebesar 380 kkal dari kebutuhan 2250-2650 kkal mi instan bagi remaja laki-laki dan perempuan (menkes, 2019), mi instan memiliki kandungan natrium yang tinggi, yaitu sebesar 28% (680 mg) dari kebutuhan maksimal 1200

mg natrium per-harinya. Sehingga mi instan tidak dapat dikategorikan sebagai makanan dengan gizi yang seimbang (Sirka, 2022).

Berdasarkan kandungan kalori dan natrium pada mi instan yang relatif tinggi tersebut, mi instan mampu memicu sebuah kondisi yang dinamakan sindrom metabolik (Vice, 2017). Peluang terjadinya sindrom metabolik dapat terjadi ketika seseorang mengonsumsi mi instan > 2 kali dalam satu minggu. International Diabetes Federation (IDF) mengungkapkan bahwa ciri-ciri penderita sindrom metabolik dapat ditunjukkan ketika seseorang mengalami obesitas sentral dengan lingkar perut > 90 cm (khusus pria Asia) dan lingkar perut 80cm (khusus Wanita Asia), ditambah dengan adanya *Trigliserida* (penumpukan lemak pada darah) sebesar >150 mg/ dl, berkurangnya kadar kolesterol HDL dengan jumlah <40 mg/dL (1.03 mmol/L), hipertensi dengan tingkat tekanan darah sebesar BP > 130. Resiko yang ditimbulkan dari sindrom metabolik sendiri bila dibiarkan dapat memicu penyakit jantung koroner, stroke, dan obesitas (IDF, 2006).

Resiko sindrom metabolik yang dipicu atas konsumsi mi instan sendiri dikonfirmasi oleh seorang pakar gizi, Dr Eva Kurniawati, Sp. GK. Beliau mengungkapkan bahwa mengonsumsi mi instan memiliki kandungan kalori dan natrium yang tinggi namun rendah akan protein, serat, vitamin, dan mineral. Hal tersebut membuat mi instan bukan menjadi sumber hidangan dengan gizi yang seimbang. Mengonsumsi mi instan secara berlebihan, dapat memicu terjadinya suatu kondisi yang dinamakan sindrom metabolik. Kondisi tersebut mampu memberikan potensi terjadinya resiko obesitas, gangguan jantung, hingga stroke (Purnama, 2023).

Atas adanya peningkatan konsumsi mi instan bagi kalangan remaja, disertai dengan ditemukannya bukti sindrom metabolik akibat konsumsi mi instan, perlu adanya upaya kampanye sebagai bentuk perubahan atas perilaku remaja, terutama mahasiswa untuk mulai beralih mengurangi konsumsi produk mi instan. Menurut Wahyu Kencana (2003), mi instan termasuk kedalam hidangan yang digemari oleh remaja indekos, hal tersebut dikarenakan mi instan menjadi solusi dalam mengatasi kebutuhan konsumsi makanan selama menjalankan aktivitas produktif.

Dalam kampanye tersebut, penulis menggunakan pendekatan yang bersifat persuasif kepada kalangan remaja, terutama remaja berusia 18-26 tahun untuk memberikan opsi pola makan yang sehat. Selain itu, upaya tersebut bertujuan untuk menjaga keberlangsungan tubuh dari resiko penyakit yang ditimbulkan dari sindrom merabolik. Sehingga dapat memicu gaya hidup yang sehat, dengan memulai pola asupan gizi yang bervariasi.

### **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana upaya dalam menggerakkan partisipasi remaja berusia 18-26 tahun dalam mengurangi konsumsi mi instan?

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, terdapat batas permasalahan yang menjadi fokus utama. Berikut adalah Batasan utama berdasarkan kategori segmentasi yang ditentukan:

#### **1. Demografis:**

- a) Usia : 18-26 tahun
- b) Jenis kelamin : Pria dan Wanita
- c) Kebangsaan : Indonesia
- d) Pendidikan minimal : SMA
- e) SES : B
- f) Pekerjaan : Mahasiswa, wirausaha

#### **2. Geografis**

- a) Kota : Tangerang
- b) Tempat tinggal : Rumah, Indekos
- c) Wilayah : Kota

#### **3. Psikografis**

- a) Gaya hidup:

Remaja yang menerapkan standar gaya hidup produktif serta keterbatasan kemampuan dalam memasak. Untuk itu konsumsi mie instan menjadi opsi yang digunakan dalam memenuhi standar gaya

hidup tersebut, dikarenakan bersifat fleksibel untuk dikonsumsi sebagai kebutuhan sehari-hari.

b) Kepribadian:

Berikut ini jenis kepribadian manusia yang ditargetkan penulis, berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Hippocrates dan Galenus:

1. Sanguinis

Mahasiswa dengan kepribadian yang penuh dengan kehangatan, kegembiraan, menggambarkan kepribadian individu yang aktif. Penggambaran aktif disesuaikan dengan kesibukan mahasiswa dalam mengikuti kegiatan pada kampus, sehingga mudah merasa lelah untuk membeli makanan di luar.

#### 4. Perilaku

a) Penggunaan (*user*)

1. *Medium User*

Remaja yang membeli dan mengkonsumsi mie instan selama 2-3 kali dalam satu minggu.

2. *Heavy User*

Remaja yang rutin membeli dan mengkonsumsi mie instan selama 3-5 kali dalam satu minggu.

b) Pembelian

1. Kebiasaan

Perilaku remaja yang membeli dan mengkonsumsi mie instan berdasarkan pilihan pribadi.

#### 1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah sebelumnya, perlu adanya upaya perancangan kampanye sosial untuk menggerakkan partisipasi remaja dalam mengurangi konsumsi produk mie instan.

#### 1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat yang dihasilkan atas perancangan tugas akhir oleh penulis, terdiri atas tiga manfaat, yaitu sebagai berikut:

### **1.5.1 Manfaat bagi penulis**

Penulis mampu mengimplementasikan sebuah ilmu dan teknik yang telah dipelajari sejauh ini untuk menjawab sebuah permasalahan yang timbul atas fenomenologi yang berlangsung secara faktual. Selain itu, penulis mendapatkan wawasan baru terkait pengaruh buruk mie instan bagi kesehatan secara detail, melalui sudut pandang kesehatan. Karya kampanye yang dihasilkan penulis dapat menjadi salah satu karya terbaik penulis, yang dapat digunakan dalam portofolio penulis.

### **1.5.2 Manfaat bagi orang lain**

Adanya upaya perubahan bagi remaja, khususnya kalangan mahasiswa dan pekerja produktif untuk mengurangi konsumsi mie instan. Hal tersebut bertujuan agar mereka dapat menerapkan hidup sehat melalui pola makan yang tepat, sesuai dengan standar kebutuhan gizi seimbang bagi remaja.

### **1.5.3 Manfaat bagi universitas**

Manfaat perancangan kampanye tersebut bagi Universitas adalah menciptakan media informasi yang layak untuk digunakan oleh mahasiswa dan mahasiswi Universitas Multimedia Nusantara sebagai studi literatur. Selain itu, setiap data pada perancangan kampanye tersebut mampu memberikan upaya solusi atas opsi makanan sehat yang layak dikonsumsi dengan harga yang terjangkau dan praktis, ketimbang harus mengkonsumsi mi instan secara rutin.

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